

Rezept

## Steaks mit Süsskartoffeln

Ein Rezept von Steaks mit Süsskartoffeln, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>500 g</b> Süßkartoffeln	Salz
<b>4</b> Minutensteaks vom Rind (je ca. 60 g)	<b>4 TL</b> Senf
Pfeffer	<b>4</b> geröstete, in Lake eingelegte Paprika (Glas)
<b>1 EL</b> Öl	<b>2 EL</b> gehackte Petersilie
<b>100 ml</b> Fleischbrühe	Holzspießchen

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

### Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und zugedeckt in wenig Salzwasser in ca. 10 Min. weich garen.

---

2. Die Steaks mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Jeweils 1 eingelegte Paprika auflegen, die Steaks zusammenklappen und mit Holzspießchen verschließen. Das Öl erhitzen, die Steaks darin von jeder Seite 30 Sek. scharf anbraten. Bei reduzierter Hitze je Seite noch 1-2 Min. braten.

---

3. Süßkartoffeln abgießen und zerdrücken. Mit den Steaks und mit Petersilie bestreut anrichten. Fleischbrühe in die Pfanne gießen, Bratensatz lösen und über die Steaks geben.