

Rezept

Süßkartoffel-Pommes mit Rindersteak

Ein Rezept von Süßkartoffel-Pommes mit Rindersteak, am 22.07.2024

Zutaten

400 g Süßkartoffeln	1 EL natives Olivenöl
1 EL Pommesgewürz (ohne Zusatzstoffe)	1 1/2 EL Buchweizenmehl
400 g TK-Brokkoli	Salz
Pfeffer	2 Rinderhüftsteaks (à 125 - 150 g)
1 EL Butter (bei Bedarf etwas mehr)	Kräutersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal, 30 g F, 37 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen, anschließend in Pommesstreifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.
2. Das Olivenöl und das Pommesgewürz unter die Süßkartoffeln mischen. Dann auch das Buchweizenmehl dazugeben und alles erneut gut mischen. Die Süßkartoffelstreifen auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen und im heißen Ofen (Mitte) 25-35 Min. backen.
3. Inzwischen den Brokkoli in kochendem Wasser in 5-8 Min. garen, dann abgießen, zurück in den noch warmen Topf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt warm halten.
4. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und erst, wenn die Pfanne richtig heiß ist, die Steaks darin scharf anbraten: Die erste Seite bei großer Hitze 1 Min., dann wenden, wieder 1 Min. braten, dann die Steaks bei kleiner Hitze noch mal je nach gewünschtem Gargrad 2-4 Min. pro Seite braten. Währenddessen die Steaks schon mit dem Kräutersalz würzen und eventuell auch noch mal etwas mehr Butter hinzugeben.
5. Die fertigen Süßkartoffel-Pommes aus dem Ofen nehmen und mit den Steaks und dem Brokkoli anrichten.