

DINNERLY



Rindersteak an cremigem Wirsing-Spinat

serviert mit Kartoffelpüree und Schalotten



ca. 40min



2 personen

Darf es heute etwas gediegener zugehen? Mit einem saftigen Rinderhüftsteak und der klassisch leckeren Begleitung aus karamellisierten Schalotten und cremigem Kartoffelpüree kann man einfach nichts falsch machen. Einen besonders käsigen, ähm, guten Eindruck wird auch der Mix aus Wirsing und Babyspinat hinterlassen: Mit Sahne und italienischem Käse stiehlt er dem Steak doch fast die Show!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 200ml slagroom ⁷
- 2 sjalotjes
- 1 savooiekool
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 100g babyspinazie
- 2 biefstukken

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el boter ⁷
- ½tl bloem ¹
- peper en zout
- ½tl suiker
- 20ml olijfolie
- 15ml balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef of vergiet
- aardappelstamper

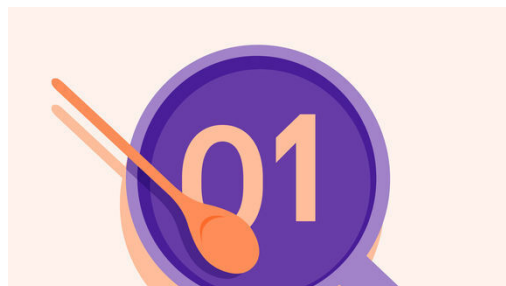
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 894kcal, vet 52.3g, koolhydraten 57.3g, eiwit 44.6g



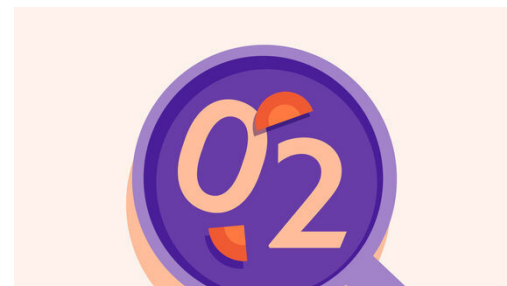
1. Kartoffelpüree zubereiten

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 12–15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, kurz ausdampfen lassen und zurück in den Topf geben, dann mit der ½ der **Sahne** zerstampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt warm halten.



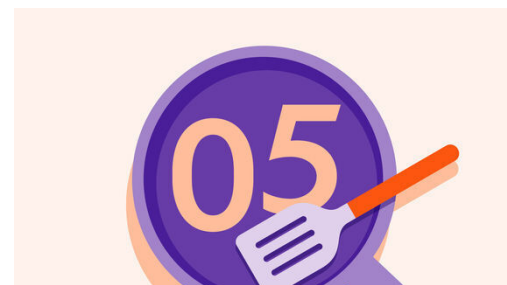
4. Steaks braten

Die **Steaks** trocken tupfen und von beiden Seiten mit 1 Prise Salz bestreuen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2–3Min. anbraten, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren abgedeckt ruhen lassen.



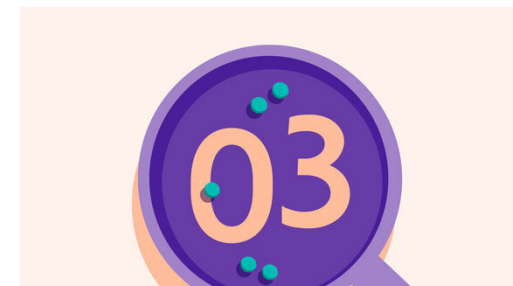
2. Zutaten vorbereiten

1 **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **andere Schalotte** schälen, längs halbieren und die einzelnen **Schichten** voneinander trennen. Den **Wirsing** halbieren, 1 **Hälfte** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Der **restliche Wirsing** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Käse** fein reiben.



5. Schalotten braten

Die Steakpfanne auswischen und 1TL Olivenöl darin mittelhoch bis stark erhitzen. Die **Schalottenstreifen** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 1Min. anbraten. 1EL Balsamicoessig und ½TL Zucker zufügen und 30Sek.–1Min. einköcheln lassen. Die **Steaks** mit den **Schalottenstreifen** garnieren, mit dem **Kartoffelpüree** und dem **cremigen Gemüse** anrichten und servieren.



3. Gemüse zubereiten

1EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Schalottenwürfel** und ½TL Mehl zugeben und ca. 2Min. anbraten. Die Hitze leicht erhöhen, den **Wirsing** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und 2–3Min. mitbraten. Die **restliche Sahne** angießen und ca. 2Min. einköcheln, dann den **Spinat** zugeben und zusammenfallen lassen. Den **Käse** unterheben, salzen und pfeffern.



6. Hauptsache Stampf!

Du ernährst dich Low-Carb? Kein Problem – statt Kartoffeln kannst du zum Beispiel auch Blumenkohl, Pastinake oder Knollensellerie zu einem cremigen Püree stampfen. Oder du mischst die Gemüsesorten mit den Kartoffeln, auch sehr lecker!