



Rinder-Minutensteaks mit Kräuterbutter und Fächerkartoffeln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Butter	6 EL
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	5 EL
Salz	
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Kohlrabi	1 St.
Karotten	2 St.
Schlagsahne	100 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Minutensteaks vom Rind	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier, Alufolie

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Butter zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kartoffeln waschen und fächerförmig in ca. 0,3 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Dafür die Kartoffeln zwischen 2 Kochlöffelstiele klemmen und so schneiden, dass sie an der Unterseite noch zusammenhängen.
2. Kartoffeln mit dem Fächer nach oben auf einem Blech verteilen, mit 2 EL Öl beträufeln, salzen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.
3. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel weiche Butter mit Kräutern, Salz und 1 Spritzer Zitronensaft mischen und beiseitestellen.
4. Kohlrabi schälen und ggf. holzige Stellen entfernen. Karotten waschen, Strunk entfernen und schälen. Beides fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Gemüse zugeben, etwas salzen und ca. 2 Min. anbraten. Mit Sahne ablöschen und ca. 10–15 Min. einköcheln. Anschließend mit etwas vom übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Steaks waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks darin von jeder Seite ca. 1–2 Min. scharf anbraten. Fleisch

anschließend pfeffern und in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten ruhen lassen.

6. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Rinder-Minutensteaks, Gemüse und Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du vergessen hast, die Butter zum Temperieren aus dem Kühlschrank zu nehmen, spüle einfach ein Glas mit kochendem Wasser aus und stülpe es über die benötigte Menge Butter. Nach ca. 4 Min. ist sie weich genug zur weiteren Verarbeitung.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	674 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	34 g