



Rinderhüftsteak mit Rote Bete-Kartoffelauflauf

Zeit gesamt
40minZubereitungszeit
40minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Salz | |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Rosmarin, frisch | 15 g |
| Rote Bete im Glas, Scheiben | 500 g |
| Margarine, vegan | 1 EL |
| Milch | 300 ml |
| Frischkäse, natur | 80 g |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Rinderhüftsteaks | 600 g |
| Öl | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Alufolie

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 0,3 cm dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Kartoffelscheiben in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und dann ca. 8–10 Min. auf mittlerer Stufe garen.
2. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Rote Bete in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.
3. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Topf säubern und darin Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin zugeben und ca. 2 Min. andünsten. Anschließend Milch und Frischkäse dazugeben.
4. In einer Auflaufform Kartoffeln und Rote Bete abwechselnd schichten. Zwiebel-Milch-Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rosmarinzweig herausnehmen und Sauce über den Kartoffeln verteilen. Kartoffelauflauf im Ofen ca. 15–18 Min. backen.
5. Fleisch waschen, trocken tupfen und beidseitig salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks rundherum je ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Fleisch danach in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 6–8 Min. fertig garen.
6. Kartoffelauflauf und Steaks aus dem Ofen nehmen, portionieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 613 kcal |
| Kohlenhydrate | 63 g |
| Eiweiß | 44 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 20 g |