



Rumpsteaks mit Kohlrabigemüse und goldbraun gebratenen Kartoffeln



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rinder Rumpsteaks	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Kohlrabi	2 St.
Frischkäse, natur	4 EL
Butter	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Öl	2 EL
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenpapier, Alufolie

1. Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.
2. Inzwischen Kohlrabi waschen, schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und in Stifte schneiden. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen und Kohlrabi im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. garen. Anschließend 1 Tasse Kochwasser abschöpfen und Kohlrabi in ein Sieb abgießen.
3. Im gleichen Topf 2 EL Kochwasser, Frischkäse und 1 EL Butter verrühren. Kohlrabi zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Gemüse auf niedriger Stufe zugedeckt warm halten.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, die Steaks rundherum salzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Die Temperatur im Anschluss reduzieren, 1 EL Butter zugeben und das Fleisch auf mittlerer Stufe rundherum ca. 5 Min. fertig braten. Die Steaks anschließend pfeffern und bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Die Pfanne nicht säubern.
5. Wenn die Kartoffeln gar sind (sie sollten gerade von einem Messer rutschen), diese mithilfe des Deckels abgießen. 2 EL Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben, auf

mittlerer Stufe schmelzen und Kartoffeln ca. 5 Min. goldbraun braten.

6. Derweil Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch zum Kohlrabigemüse geben und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Steaks, Kartoffeln und Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	585 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	25 g