Steaks mit Kartoffeln und Röstkarotten

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rinder Rumpsteaks	600 g
Karotten	6 St.
Öl	3 EL
Salz	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Schnittlauch, frisch	10 g
saure Sahne	200 g
Essig	0.5 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier, Alufolie

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Karotten schälen, Enden entfernen, längs sechsteln und auf einem Backblech mit 1 EL Öl und Salz marinieren. Karotten im Ofen ca. 30 Min. goldbraun rösten und dabei alle 10 Min. wenden.

2. In einem Topf kleine Kartoffeln mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.

3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel saure Sahne, Schnittlauch und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Steaks rundherum salzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten.

5. Temperatur anschließend reduzieren, 1 EL Butter zugeben und Steaks auf mittlerer Stufe rundherum ca. 4–5 Min. weiterbraten. Steaks pfeffern und in Alufolie eingewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.

6. Wenn die Kartoffeln gar sind (sie sollten gerade von einem Messer rutschen), diese mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. 2 EL Butter zum Bratensatz in der Pfanne geben und Kartoffeln darin unter gelegentlichem Schwenken auf mittlerer

Stufe ca. 5 Min. goldbraun braten. Mit Salz würzen.

7. Röstkarotten aus dem Ofen nehmen und mit Kartoffeln, Steak und Schnittlauchdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	680 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	33 g