




# Steaks mit Pommes, Kräuterbutter und Karotten- Salat



 Zeit gesamt  
40min

 Zubereitungszeit  
40min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Rumpsteaks               | 600 g |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg  |
| Öl                       | 9 EL  |
| Petersilie, frisch       | 40 g  |
| Schnittlauch, frisch     | 10 g  |
| Dill, frisch             | 10 g  |
| Butter                   | 8 EL  |
| Salz                     |       |
| Zitronen                 | 2 St. |
| Honig                    | 1 EL  |
| Pfeffer, schwarz         |       |
| Zucker                   |       |
| Karotten                 | 4 St. |

## Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Alufolie

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen und in ca. 1 cm dicke Pommes schneiden.
2. In einer Schüssel Pommes mit 2 EL Öl mischen und auf dem Blech verteilen, sodass sie nicht übereinander liegen. Anschließend im Ofen ca. 25 Min. knusprig backen. Dabei nach ca. 15 Min. wenden. Schüssel säubern.
3. Für die Kräuterbutter Petersilie, Schnittlauch und Dill waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Anschließend die Hälfte der Kräuter mit 2 EL Öl aufrühren (dadurch werden die Aromen optimal gelöst) und mit 8 EL zimmerwarmer Butter mischen. Mit Salz abschmecken.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Steaks kräftig salzen und ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und das Fleisch weitere ca. 3–4 Min. braten. Anschließend die Steaks in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten ruhen lassen.
5. Inzwischen Zitronen waschen, halbieren und den Saft einer Zitrone auspressen. Die andere Zitrone in 4 Spalten schneiden. In der gesäuberten Schüssel 4 EL Zitronensaft

mit 2 EL Honig und 4 EL Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Karotten schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln (alternativ kannst du die Karotten auch einfach grob raspeln). Karotten und restliche Kräuter in der Schüssel mit dem Dressing mischen.

7. Pommes aus dem Ofen nehmen, salzen und mit Steaks und Karotten-Salat auf Tellern anrichten. Mit restlichen Zitronenspalten und der Kräuterbutter 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. 5 Min. ist sie weich genug zur weiteren Verarbeitung.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |      |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 828 kcal |               |      |
| Kohlenhydrate  | 59 g     | Ballaststoffe | 8 g  |
| Eiweiß         | 39 g     | Fette         | 50 g |