Rib-Eye-Steak mit Süßkartoffeln und Cola-Schalotten

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	800 g
Rib-Eye-Steaks oder Chuck-Eye-Steaks	4 St.
Schalotten	5 St.
Bacon	100 g
Cola	300 ml
Salz	
Crème fraîche	150 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, Grill

1. In einem Topf Süßkartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 25 Min. garen. Süßkartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und je nach Größe halbieren. Rib-Eye-Steaks zum Temperieren beiseitelegen.

2. Schalotten schälen und halbieren. Bacon würfeln. In einem Topf Bacon auf hoher Stufe ca. 5 Min. anbraten. Schalotten zugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Mit Cola ablöschen und auf niedriger Stufe für ca. 30 Min. einkochen lassen. Cola-Schalotten mit Salz abschmecken.

3. In einer Schüssel Crème fraîche mit Essig und Salz verrühren und abschmecken.

4. Grill anheizen. Steaks mit etwas Öl bestreichen. Rib-Eye-Steak von jeder Seite ca. 4 Min. grillen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen. Süßkartoffeln auf dem heißen Grill ca. 10 Min. rundherum grillen.

5. Rib-Eye-Steaks aus der Folie wickeln und auf Teller geben. Mit gegrillten Süßkartoffeln, Cola-Schalotten und Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit einem Thermometer bestimmst du am besten den Garzustand deines Steaks. Für medium sollte die Kerntemperatur bei 55 °C und für well done bzw. durch bei 60 °C

liegen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1614 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	104 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	109 g