



Rinderhüftsteak in Rotweinsauce mit Kartoffelstampf



Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rinderhüfte	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, rot	2 St.
Karotten	3 St.
Champignons, braun	200 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Milch	250 ml
Butter	4 EL
Öl	1 EL
Rotwein, trocken	200 ml
Rinderbrühe	200 ml
Speisestärke	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Alufolie

1. Rinderhüfte zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen, waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Karotten schälen und in Würfel schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln.
2. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Inzwischen Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt zugedeckt für ca. 20–25 Min. weich garen. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben, Milch und 2 EL Butter hinzugeben und zu einem Püree stampfen. Kartoffelstampf auf dem Herd warm halten.
3. Eine ofenfeste Pfanne auf höchster Stufe mit 1 EL Öl und 2 EL Butter erhitzen. Rinderhüfte darin ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten und herausnehmen. Zwiebeln, Karotten und Champignons in das Bratfett geben und darin ca. 2 Min. braten. Rinderbrühe ggf. anrühren, Gemüse mit Brühe und Rotwein aufgießen. Rinderhüfte in die Rotweinsauce geben und im Ofen ca. 25 Min. garen.
4. Rinderhüfte aus dem Ofen nehmen, aus der Sauce nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen Stärke mit etwas Wasser anrühren und Bratensaft damit eindicken. Rinderhüfte in Scheiben schneiden mit Rotweinsauce und Kartoffelstampf servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	644 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	20 g