



Rinderhüftsteak mit Rote Bete-Kartoffelauflauf

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Rosmarin, frisch	15 g
Rote Bete im Glas, Scheiben	500 g
Margarine, vegan	1 EL
Milch	300 ml
Frischkäse, natur	80 g
Pfeffer, schwarz	
Rinderhüftsteaks	600 g
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Alufolie

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 0,3 cm dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Kartoffelscheiben in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und dann ca. 8–10 Min. auf mittlerer Stufe garen.
2. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Rote Bete in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.
3. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Topf säubern und darin Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin zugeben und ca. 2 Min. andünsten. Anschließend Milch und Frischkäse dazugeben.
4. In einer Auflaufform Kartoffeln und Rote Bete abwechselnd schichten. Zwiebel-Milch-Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rosmarinweig herausnehmen und Sauce über den Kartoffeln verteilen. Kartoffelauflauf im Ofen ca. 15–18 Min. backen.
5. Fleisch waschen, trocken tupfen und beidseitig salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks rundherum je ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Fleisch danach in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 6–8 Min. fertig garen.
6. Kartoffelauflauf und Steaks aus dem Ofen nehmen, portionieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	613 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	20 g