



Roastbeef mit cremigem Kartoffelpüree und Tomatensalat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Strauchtomaten	4 St.
Petersilie, frisch	15 g
Schnittlauch, frisch	15 g
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	1 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Parmesan	50 g
Öl	1 EL
Milch	150 ml
Zucker	
Gemüsebrühe	250 ml

Zubereitung

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Tomaten waschen, vierteln und Strunk entfernen. Tomatenviertel jeweils in 2–3 Spalten schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
2. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 1 TL Limettensaft mit Tomaten, Kräutern, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und beiseitestellen.
3. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich kochen. Inzwischen Parmesan reiben.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Steaks waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl von beiden Seiten ca. 1 Min. anbraten. Dann pfeffern und in Alufolie gewickelt ca. 8–10 Min. ruhen lassen.
5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch, Butter und Parmesan zugeben und alles mit einem Handrührgerät mit Schneebesen oder einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Kartoffelpüree mit Muskatnuss und Salz abschmecken.
6. Tomatensalat mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Fleisch aus der Alufolie wickeln und mit Püree und Salat auf Tellern anrichten. Roastbeef mit cremigem Kartoffelpüree und Tomatensalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	435 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g