



Steak mit Orangen-Gewürz-Butter, Pommes frites und Karottensalat



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	4 EL
Salz	
Orangen	2 St.
Butter	10 EL
Karotten	4 St.
Petersilie, frisch	20 g
Essig	1 EL
Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln gründlich waschen und in ca. 1 cm dicke Pommes schneiden.
2. Pommes in einer Schüssel mit 2 EL Öl mischen, salzen, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 25 Min. knusprig backen. Pommes nach ca. 15 Min. wenden.
3. Orangen waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel weiche Butter, Orangenschale und 1 EL Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter im Kühlschrank beiseitestellen.
4. Karotten schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
5. In einer Schüssel 5 EL Orangensaft, Essig, Zucker und Pfeffer verrühren. Karotten und die Hälfte der Petersilie zur Vinaigrette geben und mit Salz abschmecken. Zum Durchziehen beiseitestellen.
6. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Steaks salzen und im heißen Öl ca. 2 Min. rundherum scharf anbraten. Dann auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. weiterbraten.

Fleisch anschließend in Alufolie eingewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen.

7. Pommes aus dem Ofen nehmen und mit Steaks und Karottensalat auf Tellern anrichten. Mit Orangenbutter und restlicher Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	790 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	44 g