



Steaks mit Kräuterbutter, Gemüse vom Kohlrabi und Fächer-Kartoffeln



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------|-------|
| Butter | 6 EL |
| Rinderfiletsteaks | 600 g |
| Kartoffeln, festkochend | 1 kg |
| Öl | 4 EL |
| Salz | |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Kohlrabi | 3 St. |
| Pfeffer, schwarz | |
| Schlagsahne | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

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

1. Ofen auf 240 °C (Umluft) vorheizen. Butter zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Steaks vom Rinderfilet waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen und fächerförmig in ca. 0,3 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Dafür die Kartoffeln zwischen 2 Kochlöffelstiele klemmen und so schneiden, dass sie an der Unterseite noch zusammenhängen.
2. Kartoffeln mit dem Fächer nach oben auf einem Blech verteilen, mit 2 EL Öl beträufeln, salzen und ca. 25–30 Min. im Ofen backen. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen.
3. Für die Kräuterbutter Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel die weiche Butter mit den Kräutern, Salz und 1 TL Limettensaft mischen und beiseitestellen. Kohlrabi schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Auf mittlere Stufe stellen und das Fleisch weitere ca. 6 Min. rundherum braten. Steaks anschließend salzen, pfeffern und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Pfanne nicht säubern und erneut erhitzen.

5. Kohlrabiwürfel zum Bratensatz geben und auf hoher Stufe unter gelegentlichem Schwenken ca. 8 Min. goldbraun anbraten. Dabei darauf achten, dass der Kohlrabi Röstaromen annimmt, aber nicht verbrennt. Salzen, Sahne zugeben, ca. 2–3 Min. einköcheln und mit Salz, Pfeffer und etwas vom übrigen Limettensaft abschmecken.

6. Steaks auspacken und den ausgetretenen Fleischsaft zum Kohlrabi geben. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Steaks vom Rinderfilet, Kohlrabi-Gemüse und Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du vergessen hast, die Butter zum Temperieren aus dem Kühlschrank zu nehmen, spüle einfach ein Glas mit kochendem Wasser aus und stülpe es über die benötigte Menge Butter. Nach ca. 4 Min. ist sie weich genug zur weiteren Verarbeitung.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 663 kcal |
| Kohlenhydrate | 59 g |
| Eiweiß | 42 g |
| Ballaststoffe | 13 g |
| Fette | 32 g |