

Burgundersteaks mit Kürbis-Kartoffelstampf



Zutaten:

250 g Schalotten
(ca. 250 g) mittelgroße Möhren
3 Rumpsteaks (à ca. 200 g)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
3 EL Butter / Sahne
2 EL Butterschmalz
1 Glas (400 ml) Rinderfond
1/3l Rotwein (z. B. Burgunder)
1/2 kg Kartoffeln
2 Zweige Rosmarin
1 Stiel(e) Petersilie
1/2 Butternusskürbis



Zeit:

195min



Nährwerte:

570 kcal
54g Eiweiß
14g Fett
42g Kohlenhydrate



Zubereitung:

Die Schalotten schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

Die Steaks trocken tupfen. Fettrand mehrmals einschneiden. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Butterschmalz in einer flachen Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten, herausnehmen. Zuerst auf die Fettkante legen, damit das Fett ausbraten kann!

Den Ofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller). Schalotten und Möhren in den Bräter legen und mit dem Fond und Wein aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Rosmarin würzen. Die Steaks dachziegelartig in den Bräter legen und zugedeckt im heißen Ofen ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Dann offen noch ca. 1 Stunde weiterschmoren.

Für das Kartoffel-Kürbispüree, die Kartoffeln und einen Butternusskürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln kochen und 10min vor Ende der Garzeit den Kürbis hinzugeben. Wasser abgießen und den Kürbis und die Kartoffeln mit Butter, Sahne, Muskatnuss und Salz zerstampfen, bis diese schön cremig sind.

Die geschmorten Steaks mit dem Gemüse und dem Kürbis-Kartoffelstampf anrichten.

Dazu empfiehlt sich ein Spätburgunder.

