

Zerdrückte Kartoffeln mit Steak und Salat

Für 4 Portionen

12 große Kartoffeln	Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl
3 Stiele Rosmarin	2 Knoblauchzehen	400 g Möhren
2 Kohlrabi	2 EL Aceto Balsamico	1 TL Zucker
20 g Sonnenblumenkerne	4 Rinder-Hüftsteaks	2 EL Rapsöl
1 Bd. Schnittlauch	500 g Magerquark	100 ml Milch
4 Rinder-Hüftsteaks	2 EL Rapsöl	

Kartoffeln waschen, mit Schale 20-35 Minuten in Salzwasser kochen bis sie gar sind. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 Kartoffeln für den nächsten Tag beiseite stellen.

8 Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Topfboden flach drücken (Dicke 1,5 cm). Mit 1 EL Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Rosmarinnadeln und gehackten Knoblauch bestreuen und für 30 Minuten backen.

Möhren und Kohlrabi schälen und fein raspeln. 3 EL Olivenöl mit Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer verschlagen, mit Gemüseraspeln und Sonnenblumenkernen mischen, 30 Minuten ziehen lassen.

Steaks trocken tupfen, in Rapsöl von beiden Seiten 3 Minuten scharf anbraten, bis sie medium rare sind - ggf. länger, wenn sie komplett durchgebraten sein sollen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Quark und Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die zerdrückten Kartoffeln mit Steak, Salat und Kräuterquark anrichten.

NN am 16. Juli 2025