



Rinderfilet auf Kartoffelpüree und Honiggemüse

Zutaten

- 750 g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 400 g Karotten
- 200 g Zuckerschoten
- 2 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 500 g Rindersteaks
- 1,5 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 30 g Butter
- 1 EL Honig
- 5 EL Wasser
- 200 ml Milch (1,5% Fett)
- 30 g Butter
- etwas Muskatnuss, gerieben
- 15 g Kräuterbutter

Zubereitung

1. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
2. Kartoffeln schälen und halbieren. MAGGI Gemüse Brühe in ca. 1 l Wasser einrühren und die Kartoffeln darin ca. 20 Min. weich kochen.
3. Karotten schälen, dabei ca. 1 cm Grün stehen lassen und sie je nach Dicke der Länge nach halbieren oder vierteln. Zuckerschoten waschen und putzen.
4. Rinderfilets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Steaks darin von beiden Seiten ca. 3-4 Min. anbraten (je nach Dicke des Steaks). Aus der Pfanne nehmen, mit MAGGI Würzmischung Nr. 1 von beiden Seiten würzen und in einer Auflaufform 15 Min. im Ofen weiter garen.
5. In einem weiten Topf Butter zerlassen. Karotten und Zuckerschoten andünsten. Honig und Wasser zugeben und bei geschlossenem Deckel 5 Min. garen. Deckel abnehmen und den Sud einkochen lassen.
6. Kartoffeln abgießen. In einem kleinen Topf Milch und Butter heiß werden lassen, zu den Kartoffeln gießen und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Nach Belieben mit MAGGI Würzmischung Nr. 1 und Muskatnuss würzen und abschmecken.
7. Kartoffelpüree auf den Tellern verteilen. Gemüse und Steak mit der Kräuterbutter darauf anrichten und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	64 g
Energie	754 kcal
Fett	33 g

🕒 40 Minuten

⊕ 3 Portionen

Protein

49 g