



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu  
Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17  
E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Rumpsteak mit Aprikosen-Tomaten-Salsa und Knoblauch-Kartoffelpüree

- GEFRO Brat- und Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 25 g GEFRO Tomatensoße
- GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 2 g Tomaten
- 200 g Aprikosen, abgetropft, aus der Dose
- 250 ml Wasser
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 300 ml Milch
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Rumpsteaks, à 250 g

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Rumpsteak mit Aprikosen-Tomaten-Salsa und Knoblauch-Kartoffelpüree

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,2 g Fett 47,5 g Kohlenhydrate 47,7 g Eiweiß 6,8 g Ballaststoffe  
591 kcal Brennwert

### 1 Salsa zubereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets und 200 g Aprikosen (abgetropft, aus der Dose) in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf 250 ml Wasser erwärmen, 25 g GEFRO Tomatensoße einrühren und aufkochen. Tomaten- und Aprikosenwürfel in die Soße geben, mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili würzen und ziehen lassen.

### 2 Kartoffelpüree kochen:

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln auf ein Sieb abgießen.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 50 g Butter im Topf schmelzen und den Knoblauch darin andünsten. 300 ml Milch zugeben und erwärmen.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, in den Topf geben und unter ständigem Rühren zu einem glatten Püree verarbeiten. Warm halten.

### 3 Steaks braten:

2 Bund Frühlingszwiebeln putzen und das obere Drittel abschneiden.

In einer Pfanne etwas GEFRO Brat- und Frittieröl erhitzen und 4 Rumpsteaks à 250 g darin nacheinander von jeder Seite kräftig anbraten.

Die angebratenen Steaks auf ein Backblech legen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und ca. 5-6 Min. im Ofen garen.

### 4 Gemüse anbraten:

Währenddessen die Frühlingszwiebeln in der Pfanne anbraten und leicht salzen.

## 5 Anrichten & Servieren:

Die Steaks aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und 3-4 Min. ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilt.

Die Frühlingszwiebeln auf Tellern anrichten, die Rumpsteaks darauflegen und mit der Aprikosen-Tomaten-Salsa sowie dem Knoblauch-Kartoffelpüree servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Die Aprikosen-Tomaten-Salsa schmeckt sowohl warm als auch kalt hervorragend und eignet sich auch als fruchtiger Dip zu Gegrilltem, Gemüse oder Meeresfrüchten.

Variante: Fein gehackter Thymian oder Rosmarin passen perfekt zu Steak und verleihen dem Gericht mediterranes Flair.

Beilagen-Tipp: Statt Kartoffelpüree schmecken auch Rosmarin-Ofenkartoffeln oder ein cremiges Polenta-Bett hervorragend.