

# Rumpsteak mit Mango-Chili-Salat und Süßkartoffelstampf

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/08/05/rumpsteak-mit-mango-chili-salat-und-suesskartoffelstampf](https://happy-mahlzeit.com/2021/08/05/rumpsteak-mit-mango-chili-salat-und-suesskartoffelstampf)

## Zutaten für 2 Personen:

- 2 Rumpsteaks à 200 g
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- Chilisalز mit Vanille

## Für den Salat:

- 1 Mango
- 2 rote Chilischoten
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 1 EL Honig
- 1 Bund Koriander

## Für den Süßkartoffelstampf:

- 300 g Süßkartoffeln
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 20 g Butter
- 50 ml Sahne
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Für die Beilage:

- 2 Römersalatherzen
- 1 EL Butterschmalz
- Salz

## Zubereitung:

Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und gar kochen, abgießen, stampfen, Sahne und Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chili aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden. Koriander waschen, trocken wedeln und klein hacken. Mangowürfel mit Chili und Koriander mischen. Limette und Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft mit Honig verrühren und mit dem Mango-Chili-Salat mischen.

Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und mit Chilisalz würzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Steak zusammen mit Thymian und Knoblauch je 2 Minuten pro Seite anbraten. Anschließend für 5 Minuten in den Ofen geben.

Die Salatherzen waschen, trocken wedeln, den Strunk entfernen, in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten und mit etwas Salz würzen.

Rumpsteak mit Mango-Chili-Salat und Süßkartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit Salatherzen garniert servieren.

Rezept: Gudrun Katzmann

Quelle: Die Küchenschlacht vom 3. August 2016

Episode: Das perfekte Steak