



Leichter kochen,  
besser essen!



KW17 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Unser liebstes Steak-Sandwich mit Süßkartoffel-Wedges

Unheimlich lecker und ganz leicht nachgekocht. Wem die Portion zu groß ist, kann auch das Ciabatta dritteln oder die Süßkartoffel-Wedges auf einen anderen Tag verschieben. Ich finde die Kombination einfach perfekt. Das herzhafteste Steak-Sandwich und die leckeren Süßkartoffeln dazu. Traumhaft! Guten Appetit.



30 min.



Stufe 2



Rinderhüftsteaks



Ciabatta



Paprikapulver, edelsüß



Süßkartoffel



Mozzarella



Rote Zwiebel



Salat



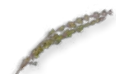
Große Tomate



Mayonnaise



Knoblauch



Thymian

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Rinderhüftsteaks	2	4
Ciabatta 1)	1	2
Paprikapulver, edelsüß 15)	2 g	4 g
Süßkartoffel	1	2
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Rote Zwiebel	1	2
Salat	1	2
Große Tomate	1	2
Mayonnaise 3) 10)	40 g	80 g
Knoblauch ☉	1/8	1/4
Thymian	5 g	10 g

☉ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose  
10) Senf 15) Kann Spuren  
von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 986 kcal  
Kohlenhydrate: 98 g  
Fett: 43 g, Eiweiß: 49 g  
Ballaststoffe: 9 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Pfeffer, Öl, Essig, Butter, Zucker, Olivenöl

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Ofen, Backblech, Küchenpapier, Frischhaltefolie, Schüsseln, kleine und große Pfanne

1



1 Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

**Süßkartoffel** waschen, schälen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. 2 EL **ÖL** auf ein tiefes Backblech geben und ca. 2 Min. im Ofen erhitzen. Süßkartoffeln zugeben und im heißen **ÖL** wenden, dann ca. 25–30 Min. im Ofen garen (Kartoffeln in dieser Zeit zweimal wenden). In den letzten 12 Min. der Garzeit **Ciabatta** zum Aufbacken auf ein Gitterrost dazugeben.

2



2 **Rinderhüftsteaks** mit Küchenpapier trocken tupfen, zwischen Frischhaltefolie legen und behutsam flacher klopfen, danach mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Thymian** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die  **Hälfte**  vom **Knoblauch**, **Thymianblätter** und 1 TL **Olivenöl** mit der **Rinderhüfte** vermischen, dann mit Frischhaltefolie bedecken und kurz ziehen lassen.

3



3 **Paprikapulver**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen, zur Seite stellen. **Salatblätter** vom Kopf lösen, waschen und abtropfen lassen. **Mozzarella** abgießen und in Scheiben schneiden, **Tomate** waschen und in Scheiben schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden.

5



4 1 TL **Butter** in einer Pfanne erwärmen. **Zwiebeln** mit ½ TL **Zucker** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. 2 TL **Essig** hinzufügen und weiterschmoren. Restlichen **Knoblauch** mit **Mayonnaise**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermengen.

5 Pfanne auswischen und ohne Zusatz von Fett stark erhitzen. **Steaks** darin ca. 1-2 Min. je Seite anbraten. Anschließend zugedeckt kurz ruhen lassen, dann mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

6 **Ciabatta** quer halbieren und längs aufschneiden: Auf der Oberseite mit Knoblauch-Mayonnaise bestreichen, auf der Unterseite mit Zwiebellade, dann mit **Tomaten**, **Steak**, **Mozzarella** und **Salatblättern** belegen. Süßkartoffeln mit der Salz-Pfeffer-Paprika-Mischung bestreuen, auf Tellern verteilen, das Sandwich dazu anrichten und genießen!