



Leichter kochen,  
besser essen!



KW29 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)  
2015



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

## In Rahmjoghurt geschmorte Rinderhüfte

mit knusprigen Drillingen aus dem Ofen und knackigen Zucchiniwürfeln

Endlich Sommer! Da willst Du natürlich nicht zuhause am heißen Herd stehen, sondern lieber draußen in der Sonne grillen. Kein Problem. Kartoffeln in Folie einwickeln und Zucchini längs in Scheiben schneiden. Rahmjoghurt zu einem Dip anrühren. Alles einpacken und ab an den Grill. Guten Appetit.



Rinderhüfte



Drillinge



Zwiebel



Rahmjoghurt



Zucchini

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Rinderhüfte	2	4
Drillinge	500 g	1000 g
Zwiebel	1	2
Rahmjoghurt 7)	150 g	300 g
Zucchini	2	4

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

**Allergene**  
7) Lactose

**Nährwerte pro Person**  
Kalorien: 542 kcal  
Kohlenhydrate: 47 g  
Fett: 20 g, Eiweiß: 37 g  
Ballaststoffe: 5 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf

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

Ofen, Backpapier, Backblech, Auflaufform, Pfanne



**1 Rinderhüfte** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur erreichen kann. Mit dem Handballen die Stücke zu gleich dicken Stücken formen. Ofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2 Kartoffeln** gut waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. **Zucchini** waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und fein würfeln.



**3 Kartoffeln** mit 1 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 20-25 Min. knusprig backen. In der Zeit einmal wenden.

**4 Rahmjoghurt** mit 1 TL **Senf**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Rinderhüftsteaks** in eine Auflaufform legen und mit dem **Rahmjoghurt** bedecken. Dann für ca. 15-20 Min. im Ofen garen.



**5** In der Zwischenzeit: 1 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin 2-3 Min. anbraten. Dann **Zucchini-Würfel** 5-7 Min. rundherum anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**6** Nach der Garzeit **Kartoffeln** und **Rinderhüfte** mit den **Zucchini-Würfeln** auf Tellern verteilen und genießen.

