



Leichter kochen,
besser essen!



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



KW 35 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

Saftiges Rindersteak mit Hokkaido-Kürbis, Pfannengemüse und knusprigem Salbei

Wie heißt es so schön? Die Augen essen mit. Bei all der Farbenpracht bekommen Deine Augen heute reichlich Nahrung, aber auch Dein ganzer Körper kommt nicht zu kurz, sondern wird mit Energie und Nährstoffen bestens versorgt. Genieß es! Guten Appetit.



35 min.



Stufe 2



Rinderhüftsteaks



Hokkaido-Kürbis



Knoblauch



Kirschtomaten



Schalotte



Salbei



Grüne Bohnen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rinderhüftsteaks	2	4
Hokkaido-Kürbis	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Kirschtomaten	100 g	200 g
Schalotte	1	2
Salbei	5 g	10 g
Bohnen, grün	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene
keine

Nährwerte pro Person
Kalorien: 640 kcal
Kohlenhydrate: 73 g
Fett: 21 g, Eiweiß: 36 g
Ballaststoffe: 14 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Backofen, Backpapier, tiefes Backblech, Pfanne, kleiner Topf,
Sieb, Alufolie, Küchenpapier

2



1 Rinderhüftsteaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. Falls die Steaks nicht gleich dick sind, mit dem Boden eines Topfes plattdrücken und so ein wenig angleichen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3



2 Kürbis halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Kürbishälften zuerst in 2 cm breite Streifen, dann in Würfel schneiden. **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** waschen. **Schalotte** abziehen und in dünne Ringe schneiden. **Salbei** waschen, trockenschütteln und längs in dünne Streifen schneiden. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren.

4



3 Kürbiswürfel auf einem Backblech verteilen, mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Im Ofen ca. 20 Min. weich backen.

4 In einer Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Salbeistreifen** darin 1–2 Min. anbraten, nicht zu schwarz werden lassen. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren beiseite stellen. In einem kleinen Topf Wasser mit ein wenig **Salz** zum Kochen bringen und **Bohnen** darin ca. 7–8 Min. weich garen. Dann abgießen und ausdampfen lassen.

5



5 Pfanne erneut auf den Herd stellen und 1 EL **Öl** darin erhitzen. **Steaks** darin 1–2 Min. (für rare), 2–3 Min. (für medium), 3–4 Min. (für well done) je Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln. Pfanne mit Küchenpapier auswischen und wieder auf den Herd stellen. 1 EL **Butter** erhitzen, **Schalotten** 2–3 Min. darin andünsten. **Knoblauch** und **Bohnen** zugeben und 2–3 Min. weiterbraten. **Kirschtomaten** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und ca. 1 Min. alles zusammen erwärmen.

6 Kürbiswürfel nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. **Rinderhüftsteaks** und **Pfannengemüse** daneben anrichten, mit knusprigem **Salbei** bestreuen und genießen!