



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 40 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

## Asiatisch marinierte Rindersteaks

mit cremigem Kartoffelstampf, Zucchini Gemüse und frischem Koriander

Wie so oft liegt das Geheimnis in der Soße, und das Geheimnis der Soße sind die Gewürze. Das Geheimnis der Sojasoße, die in der Soße enthalten ist, kennen wir auch nicht so genau. Aber wir wissen, dass die Marinade und die resultierende Soße ausgezeichnet zu den Rindersteaks passt. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3



Rindersteaks



Kartoffeln



rote Chili



Ingwer



Sojasoße



Knoblauch



Zucchini



Frühlingszwiebel



Koriander

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Rindersteaks	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Chili, rot ☼	1/2	1
Ingwer	10 g	20 g
Sojasaße 1) 6)	20 ml	40 ml
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Zucchini	1	2
Frühlingszwiebel	1	2
Koriander	5 g	10 g

☼ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 6) Soja

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 588 kcal  
Kohlenhydrate: 57 g  
Fett: 20 g, Eiweiß: 37 g  
Ballaststoffe: 7 g

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

Salz, Öl, Honig, Gemüsebrühe, Pfeffer, Butter

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

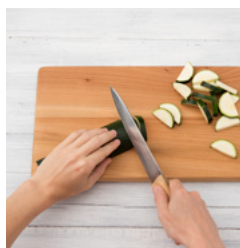
großer Topf, Reibe, Küchenpapier, Frischhaltefolie, kleiner Topf, große Pfanne (2), Sieb, Kartoffelstampfer



**1 Kartoffeln** waschen, schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. In einem Topf mit Salzwasser bedecken. Einmal aufkochen lassen, dann Hitze herunterstufen und 15–20 weitere Min. weich garen.



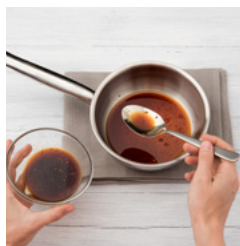
**2 Chili** waschen, Kerne entfernen und fein hacken. **Ingwer** schälen und fein reiben. Ein wenig **Chili** und **Ingwer** mit **Sojasaße**, 1 EL **Öl** und 1 TL **Honig** verrühren. **Steaks** mit Küchenpapier trocken tupfen, in der **Marinade** wenden und gut damit bedecken. Kurz ziehen lassen.



**3 Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Zucchini** waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen und welkes Grün entfernen: Den weißen Teil in feine Ringe schneiden, den grünen Teil längs in feine Streifen schneiden. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. In einem kleinen Topf 150 ml **Gemüsebrühe** zubereiten.

**4** Überschüssige **Marinade** von den **Steaks** abstreifen, **Marinade** aufbewahren. In einer Pfanne 1 TL **Öl** erhitzen. **Steaks** 1–2 Min. für rare, 2–3 Min. für medium und 3–5 Min. für well done auf jeder Seite anbraten. Dann **Steaks** in **Alufolie** wickeln und kurz ruhen lassen.

**5** In einer zweiten Pfanne 1 TL **Öl** erwärmen, **Zucchini** zugeben und 5–8 Min. anbraten. Nach der Hälfte der Zeit **Knoblauch** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Fleischmarinade** mit 4 EL Wasser zum **Bratsud** der **Steaks** geben und kurz einkochen lassen, dann beiseite stellen.



**6 Kartoffeln** abgießen und in den Topf zurückgeben. Weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Brühe**, 1 TL **Butter**, **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einer cremigen Masse verarbeiten.

**7 Steaks** mit **Kartoffelstampf** und **Zucchini** auf Tellern verteilen. Nach Belieben mit **Bratsud** beträufeln, mit grünen **Frühlingszwiebelstreifen** und (je nach Geschmack) ein wenig **Koriander** garnieren und genießen!