



Leichter kochen,
besser essen!



KW 47 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

Zartes Rindersteak mit cremiger Champignon-Thymian-Soße, dazu knusprige Kartoffel-Wedges

Heute gibt es Rindersteaks, dabei kann man nichts falsch machen, wenn man Fleisch in guter Qualität eingekauft hat - das haben wir für Dich erledigt. Dazu gibt es unseren Dauerbrenner, Kartoffel-Wedges, allerdings nicht einfach nur knusprig, wie sonst, sondern auch zitronig. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Rinderhüftsteaks



Kartoffeln



Zitrone



Schalotte



Knoblauch



Champignons



Thymian



Schnittlauch



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rinderhüftsteaks	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Zitrone	1/2	1
Schalotte	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Champignons, braun	150 g	300 g
Thymian / Schnittlauch	10 g	20 g
Crème fraîche 7)	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene
7) Lactose

Nährwerte pro Person
Kalorien: 629 kcal
Kohlenhydrate: 50 g
Fett: 28 g, Eiweiß: 35 g
Ballaststoffe: 5 g

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

Salz, (Oliven-)Öl, Pfeffer, Rinderbrühe, Butter, (Dijon-)Senf, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

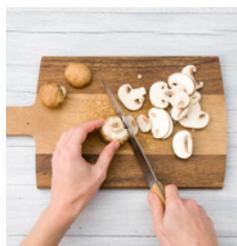
Backofen, großer Topf, Sieb, Zitronenpresse, Backpapier, tiefes Backblech, kleiner Topf, große Pfanne (2 oder Grillpfanne), Alufolie



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



2 **Kartoffeln** waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedecken und einmal aufkochen, dann ca. 2 Min. weiterköcheln lassen. Danach in ein Sieb abgießen.



3 **Zitrone** entsaften. In einer Schüssel mit 2 EL **Öl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Wedges** zugeben und darin unter Wenden ca. 5 Minuten ein wenig ziehen lassen. Dann auf einem mit Backpapier belegten tiefen Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Ofen 20–30 Min. knusprig backen (in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden).



4 **Schalotte** und **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. **Champignons** putzen und in feine Scheiben schneiden. **Thymian** und **Schnittlauch** waschen und trocken schütteln. **Thymianblätter** abstreifen und grob durchhacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. In einem kleinen Topf 200 ml heiße **Rinderbrühe** zubereiten.

5 In einer großen Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** leicht erhitzen. **Schalotte** darin 1–2 Min. glasig andünsten. **Champignons**, **Thymian** und **Knoblauch** zugeben und 5–8 Min. anbraten. Mit **Rinderbrühe** ablöschen und ca. 3 Min. einkochen lassen. Hitze herunterstufen, 1 TL **Senf** und **Crème fraîche** einrühren und ca. 2 Min. weiter einköcheln lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.

6 In einer zweiten großen (Grill-)Pfanne 1 TL **Olivenöl** erhitzen. **Steaks** darin ca. 1–2 Min. (für rare), 2–3 Min. (für medium), 3–5 Min. (für well done) je Seite anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

7 **Rindersteaks** auf Tellern verteilen, mit **Champignon-Thymian-Soße** beträufeln und mit **Schnittlauchröllchen** garnieren. **Kartoffel-Wedges** dazu anrichten und alles zusammen genießen!