



Leichter kochen,  
besser essen!



hello.fresh@de | kundenservice@hello.fresh.de



KW 49  
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

## Rindfleisch mit Senf-Kräuter-Butter und knusprigen Kartoffelecken, dazu Bohnengemüse

Kartoffeln und Bohnen passen einfach unheimlich gut zusammen. Außerdem liefern sie pflanzliches Eiweiß und Kohlenhydrate. Dazu passt das saftige Stück Rindfleisch mit senfveredelter Kräuterbutter für neue Geschmackserlebnisse. Lass sie auf Deine Zunge einwirken und es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Grüne Bohnen



Kartoffeln



Knoblauch



Kirschtomaten



Petersilie



Schnittlauch



Rindfleisch

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Grüne Bohnen	100 g	200 g
Kartoffeln	500 g	1000 g
Knoblauch	1/8	1/4
Kirschtomaten	100 g	200 g
Petersilie / Schnittlauch	10 g	20 g
Rindfleisch	2	4

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

**Allergene**  
keine

**Nährwerte pro Person**  
Kalorien: 537 kcal  
Kohlenhydrate: 53 g  
Fett: 19 g, Eiweiß: 35 g  
Ballaststoffe: 6 g

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

Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf, Öl

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

Backofen, großer Topf, kleiner Topf, Sieb (2), Backblech, Küchenpapier,  
große Pfanne (2), Alufolie



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. 15 g **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen. **Kartoffeln** waschen und längs vierteln. **Kartoffelecken** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Salz**, **Pfeffer** und 2 EL **Öl** mischen und 20–25 Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffelecken** goldbraun und knusprig sind. Zum Schluss 5 Min. auf Umluft stellen.



**2** In der Zwischenzeit: **Grüne Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren. In einem kleinen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, **Bohnen** darin 3 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. **Bohnen** beiseite stellen.



**3** **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. In einer kleinen Schüssel weiche **Butter** mit **Petersilie**, **Schnittlauch**, 1 TL **Senf**, **Salz** und **Pfeffer** gut vermischen.



**4** **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Knoblauch** abziehen und in feine Scheiben schneiden. **Rindfleisch** mit Küchenpapier trocken tupfen, auf beiden Seiten mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zwei Pfannen mit je ½ EL **Olivenöl** bei starker Hitze erwärmen. In der 1. Pfanne **Knoblauch** und **Kirschtomaten** kurz anschmoren, nach ca. 3 Min. **Bohnen** dazugeben und ca. 2 Min. weitergaren. In der 2. Pfanne **Fleisch** 1–2 Min. (für rare), 2–3 Min. (für medium), 3–4 Min. (für well done) auf jeder Seite scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

**5** Auf Tellern **Steaks** mit **Senf-Kräuter-Butter**, **Kartoffelecken** und **Bohngemüse** anrichten und alles zusammen genießen!