



Leichter kochen,
besser essen!



KW 51 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de kundenservice@helfresh.de

Rindfleisch mit Chermoula-Soße

und marokkanischem Ofen-Gemüse

Das Geheimnis liegt in der Soße! Rindfleisch schmeckt natürlich auch pur gut und das Ofen-Gemüse genauso, aber die Soße ist dennoch das Tüpfelchen auf dem i und passt auch gut zu anderen Gerichten, die nach einer süß-würzig-scharfen Note verlangen. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Rindfleisch



Kartoffeln



rote Paprika



rote Zwiebel



Ras el-Hanout



Petersilie



Thymian



Zitrone



Knoblauch



Datteln



Walnüsse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rindfleisch	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Paprika, rot	1	2
Zwiebeln, rot	2	4
Ras el-Hanout 15)	3 g	6 g
Petersilie / Thymian	10 g	20 g
Zitrone	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Datteln 15)	1	2
Walnüsse 8) 15)	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

8) Schalenfrüchte
15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

Nährwerte pro Person

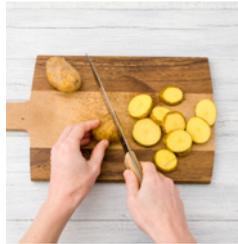
Kalorien: 600 kcal
Kohlenhydrate: 64 g
Fett: 18 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 10 g

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

Olivenöl, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, tiefes Backblech, Zitronenpresse, hohes Rührgefäß,
Pürierstab, große Pfanne, Alufolie



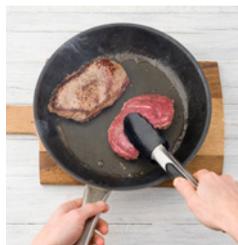
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Rindfleisch** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.



2 **Kartoffeln** gut waschen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. **Zwiebel** abziehen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel **Kartoffeln**, **Paprika** und **Zwiebel** mit 2 ½ EL **Olivenöl**, **Ras el-Hanout**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25–30 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen bräunlich backen. In dieser Zeit einmal wenden.



3 Für die Chermoula-Soße: **Petersilie** und **Thymian** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. **Zitrone** entsaften. **Knoblauch** **⊕** abziehen und grob hacken. **Dattel** ggf. entsteinen und grob hacken. In einem hohen Rührgefäß **Kräuter**, 1-2 EL **Zitronensaft**, **Knoblauch**, **Datteln**, **Walnüsse**, 3 EL **Olivenöl**, 2–3 EL Wasser, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit einem Pürierstab zu einer groben Paste verarbeiten.



4 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** stark erhitzen. **Fleisch** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, dann in der heißen Pfanne 1–2 Min. für rare, 2–3 Min. für medium und 3–4 Min. für well done je Seite anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

5 **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen, **Fleisch** dazu anrichten. Etwas **Chermoula-Soße** auf das **Fleisch** geben und alles zusammen genießen!