



Leichter kochen,
besser essen!



KW53
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Würziges Rindfleisch

mit knusprigen Kartoffel-Karotten-Stäbchen und Rucolasalat

Echte Puristen hauen sich das Stück Fleisch nur mit Salz und Pfeffer bestreut in die Pfanne. Aber wir probieren lieber immer wieder verschiedene Marinaden aus und freuen uns über neue Geschmackserlebnisse. Und hoffen, dass Dir unsere Kreationen genauso gut schmecken wie uns! Guten Appetit.



40 min.



Stufe 2



Rindfleisch



Kartoffeln



Karotten



Zwiebel



Knoblauch



Gewürzmischung



Rucola



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rindfleisch	2	4
Kartoffeln	400 g	800 g
Karotten	300 g	600 g
Zwiebel	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Gewürzmischung 15)	5 g	10 g
Rucola	50 g	100 g
Zitrone	1/2	1

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

15) Kann Allergene
enthalten (bitte Ver-
packungshinweise
beachten)

Nährwerte pro Person

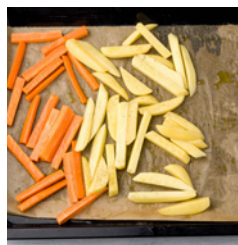
Kalorien: 540 kcal
Kohlenhydrate: 44 g
Fett: 21 g, Eiweiß: 34 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, tiefes Backblech, hohes Rührgefäß, Pürierstab oder Mörser,
Küchenpapier, große Pfanne, Sieb, Zitronenpresse, Salatschüssel



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. **Rindfleisch** aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.



2 **Kartoffeln** und **Karotten** schälen, waschen und in ca. 1 cm breite Stäbchen schneiden. In einer Schüssel 1 EL **Olivenöl** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** vermischen, die Stäbchen darin wenden. Dann auf einem tiefen, mit Backpapier belegten, Backblech verteilen (etwas Platz für das Fleisch lassen) und 25–30 Min. garen. In dieser Zeit Stäbchen 2- bis 3-mal wenden. Falls sie nach der Backzeit nicht knusprig genug sind, am Ende den Ofen für 2–3 Min. auf Umluft umstellen.



3 In der Zwischenzeit: **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und grob hacken. In einem hohen Rührgefäß **Zwiebel**, **Knoblauch** ⊕, **Gewürzmischung**, ein wenig **Salz** und ½ EL **Olivenöl** mit einem Pürierstab oder Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten. **Fleisch** mit Küchenpapier trocken tupfen und gleichmäßig mit der **Würzpaste** einreiben, darin mindestens 10 Min. marinieren lassen.



4 Für den Salat: **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Zitrone** entsaften. 1 ½ EL **Olivenöl**, **Zitronensaft**, 1 Prise **Zucker** und ein wenig **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Rucola** unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Fleisch** darin ca. 1 Min. von jeder Seite scharf anbraten. Dann für 4–6 Min. mit in den Ofen geben und dort fertig garen. Kurz entspannen, eine Flasche Rotwein öffnen und den Tisch decken.

6 **Kartoffeln-Karotten-Stäbchen** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. **Rindfleisch** und **Rucolasalat** dazu anrichten und alles zusammen genießen!