



Leichter kochen,  
besser essen!



hellofresh.de/kundenservice@hellofresh.de

KW 11 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf 2016

## Rinderhüftsteak mit Kaffeebutter, Süßkartoffelpommes und Ofentomate

Kaffeepulver in Butter klingt außergewöhnlich? Ja – und zwar außergewöhnlich lecker! Vor allem in Verbindung mit Rinderhüftsteak, knusprigen Süßkartoffelpommes und Ofentomaten. Entdecke dieses besondere Geschmackserlebnis und lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



Rinderhüftsteak



Süßkartoffel



Panko-Mehl



Gewürzmischung



Petersilie



Ketchup



Instant-Kaffeepulver



Parmesan



Tomate

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Rinderhüftsteak	250 g	500 g
Süßkartoffel	1	2
Panko-Mehl <b>1)</b>	20 g	40 g
Cajun-Gewürzmischung <b>15)</b>	2 g	4 g
Petersilie	10 g	10 g
Ketchup	20 g	40 g
Instant-Kaffeepulver	1 g	2 g
Parmesan <b>7)</b>	20 g	40 g
Tomate	1	2

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**1)** Gluten **7)** Lactose

**15)** Kann Spuren von

Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 520 kcal

Kohlenhydrate: 54 g

Fett: 19 g, Eiweiß: 35 g

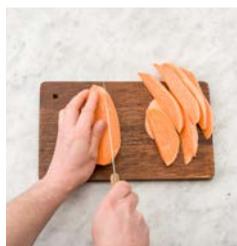
Ballaststoffe: 7 g

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

Butter, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

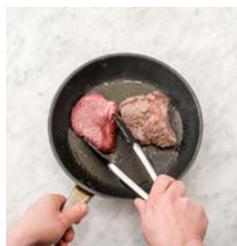
**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backpapier, Backblech, Küchenpapier, große Pfanne, Käsereibe



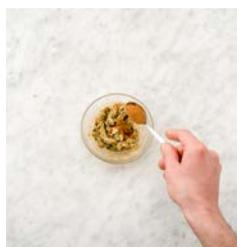
**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**Rinderhüftsteak** und 2 EL **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.



**2** **Süßkartoffel** schälen, waschen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL **Olivenöl**, **Panko-Mehl**, **Cajun-Gewürzmischung** und **Salz** vermischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für **Steaks** und **Tomate** lassen. Auf der mittleren Schiene im Ofen 15 – 20 Min. knusprig backen, in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.

**3** **Rinderhüftsteaks** mit Küchenpapier trocken tupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne einen Schuss **Öl** stark erhitzen. **Steaks** darin von beiden Seiten je 2 – 3 Min. anbraten. Dann mit auf das Backblech geben und 5 – 6 Min. für „medium“ oder 10 – 12 Min. für „well done“ im Ofen garen.



**4** **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel zimmerwarme **Butter** mit **Ketchup**, **Kaffeepulver** und **Petersilie** vermischen.

**5** **Parmesan** fein reiben. **Tomate** waschen und halbieren. Beide Schnittflächen mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit **Parmesan** bestreuen. Für die letzten 5 Min. im Ofen mitgaren.



**6** **Süßkartoffelpommes** auf Tellern verteilen. **Steaks** und **Ofentomate** dazu anrichten und zusammen mit der **Kaffeebutter** servieren.