



Leichter kochen,
besser essen!



KW15
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Rindersteaks mit „Wir wollen den Frühling“-Kartoffelsalat

Endlich geht es los! Die Temperaturen steigen und somit auch die Auswahl an heimischem Gemüse. Radieschen sind wahre Frühlingsboten, darum packen wir Dir ein Stück Frühling mit in die Box. Dieses knackige Gemüse ist eine echte Vitaminbombe! Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Rinderhüftsteaks



Kartoffeln



Feldsalat



Zwiebel



Frühlingszwiebel



Petersilie



Radieschen



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rinderhüftsteaks	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Zwiebel	1	2
Petersilie	10 g ⊕	10 g
Radieschen	1 Bund	2 Bund
Frühlingszwiebel	1	2
Feldsalat	20 g	40 g
Schmand 7)	75 g ⊕	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose

Nährwerte pro Person

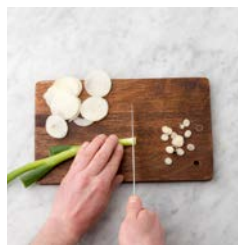
Kalorien: 624 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Fett: 28 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 9 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

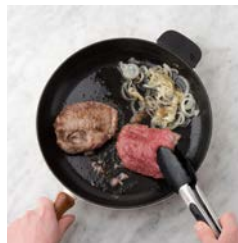
Großer Topf, große Pfanne, Gemüsereibe, Sieb



1 Rinderhüftsteaks aus dem Kühlschrank holen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. Wenn die **Steaks** unterschiedlich dick sind, mit dem Handballen in gleich dicke Stücke drücken.

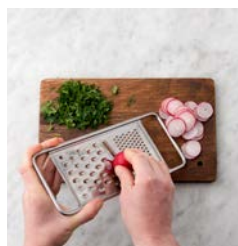
2 Kartoffeln gründlich waschen, in ca. 2 – 3 cm große Ecken schneiden und in einem großen Topf in reichlich **Salzwasser** 10 – 15 Min. kochen.

3 Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden.



4 In einer großen Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erhitzen und **Zwiebelscheiben** darin ca. 1 Min. andünsten. **Steaks** nach Geschmack mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und mit in die Pfanne geben. Je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium und 3 – 4 Min. für well done anbraten. Anschließend **Steaks** und **Zwiebeln** bis zum Anrichten zugedeckt ruhen lassen.

5 Petersilie waschen und grob hacken. **Radieschen** putzen und mit einer Gemüsereibe fein hobeln. **Frühlingszwiebel** waschen, trocken schütteln und in dünne Ringe schneiden.



6 Kartoffeln nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen. **Feldsalat** waschen. **Kartoffeln** in eine Schüssel geben, **Schmand**, **Feldsalat**, **Radieschen**, **Petersilie**, **Salz** und **Pfeffer** unterheben.

7 Kartoffelsalat auf Tellern verteilen und mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen. Je ein **Steak** mit **Zwiebelringen** dazu anrichten und genießen!

