

Feines Rinderhüftsteak mit Pflaumendip dazu käsige Kartoffelspalten und Prinzessbohnen

Family Thermomix kocht • 662 kcal • Tag 5 kochen

11



Simmentaler Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Ajvar



Ketchup



Pflaumenmus



Prinzessbohnen



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Kampot-Pfeffer



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne und Aluminiumfolie

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Ajvar 14	25 g	50 g	50 g
Ketchup 10	25 g	50 g	50 g
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
Prinzessbohnen	150 g	300 g	300 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
geriebener Hartkäse 7) 8	40 g	60 g	80 g
Kampott-Pfeffer	2 g	4 g	4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	433 kJ/103 kcal	2770 kJ/662 kcal
Fett	3,76 g	24,06 g
– davon ges. Fettsäuren	1,38 g	8,84 g
Kohlenhydrate	10,28 g	65,76 g
– davon Zucker	2,53 g	16,19 g
Eiweiß	6,60 g	42,24 g
Salz	0,350 g	2,242 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie 14) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Kartoffelecken backen

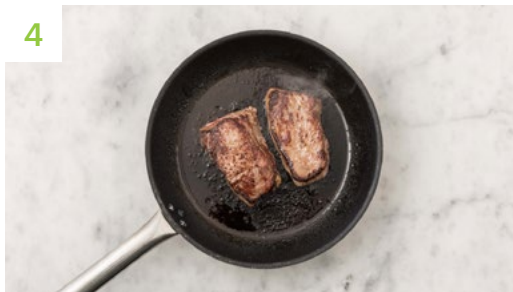
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Größe in 4 bis 6 Spalten schneiden.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Patatas“, **geriebenen Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Kartoffelspalten** im Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Tip: Der Käse sollte gut mit Kartoffeln vermischt sein, sonst verbrennt er schnell.

Währenddessen fortfahren.



4 Steaks braten

Rindersteak in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen***.

10 Min. vor Ende der Bohnengarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Rindersteaks** zugeben und auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

Rindersteaks danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 – 10 Min. ruhen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Für die Bohnen

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen.

Bohnen dritteln und in den Gareinsatz geben.

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



5 Bohnen vollenden

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren und trocknen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Butter*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kirschtomaten, **Bohnen** aus dem Gareinsatz, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **4 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.



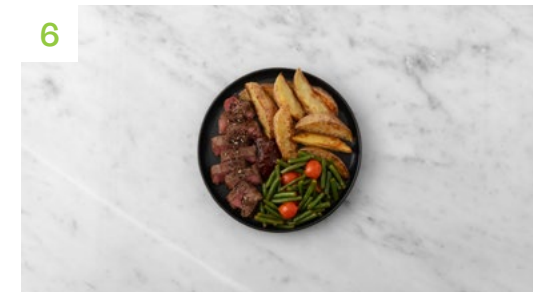
3 Für den Pflaumenketchup

In einer kleinen Schüssel **Pflaumenmus**, **Ketchup** und **Ajvar** miteinander vermengen.

Knoblauch abziehen.

Kampott-Pfeffer grob hacken.

Kirschtomaten halbieren.



6 Anrichten

Gebratene **Steak** nach Belieben portionieren, **Kampott-Pfeffer** darüber verteilen und zusammen mit den **Bohnen** und **Kartoffelspalten** nebeneinander auf Tellern anrichten, **Pflaumenketchup** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

