

Rinderhüftsteak mit Prinzessbohnen und Mandeln

dazu dunkle Schalotten-Balsamico-Soße

High Protein 30 – 40 Minuten • 803 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Prinzessbohnen



Schalotte



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



Mandelblättchen



Butter



Balsamicoreme



Demi-glace



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 Backblech mit Backpapier und Aluminiumfolie

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Prinzessbohnen	150 g	300 g	300 g
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hartkäse geraspelt 7 8)	40 g	60 g	80 g
Mandelblättchen 22)	20 g	30 g	40 g
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g
Demi-glace 10)	50 ml	50 ml	100 ml

**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	522 kJ/125 kcal	3361 kJ/803 kcal
Fett	6,65 g	42,85 g
– davon ges. Fettsäuren	1,99 g	12,83 g
Kohlenhydrate	9,27 g	59,67 g
– davon Zucker	1,17 g	7,55 g
Eiweiß	6,65 g	42,83 g
Salz	0,441 g	2,841 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 **22**) Mandeln

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



Kartoffeln backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Kartoffeln in ca. 3 cm Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Steaks braten

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

In der großen Pfanne aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je 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 Min. ruhen lassen.



Kleine Vorbereitung

Einen großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser*** für die **Bohnen** aufsetzen und aufkochen lassen.

Schalotte fein hacken.

Enden der **Bohnen** abschneiden.

Knoblauch abziehen.



Für die Soße

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schalottenwürfel** ca. 1 Min. lang farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit **Demi-glace**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Balsamicoreme** und **Butter** ablöschen. Unter Rühren ca. 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** leicht dickflüssig geworden ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

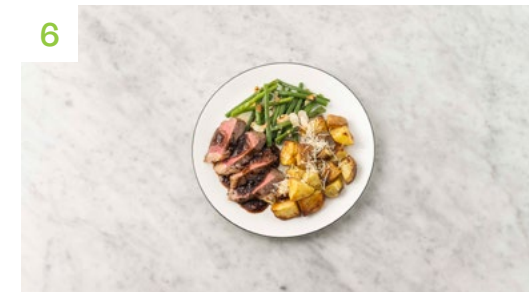


Bohnen kochen

Bohnen in dem großen Topf 5 – 6 Min. kochen, danach durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.

Bohnen zurück in den Topf geben, **Knoblauchzehe** hineinpressen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** hinzugeben und alles zusammen ca. 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Inzwischen in einer großen Pfanne **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Rindersteaks auf Teller verteilen. **Bohnen** und **Kartoffeln** dazu anrichten, **Käse** über den **Kartoffeln** verteilen und **Bohnen** mit **Mandeln** toppen. Zusammen mit der **Soße** 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>

