

# Feines Rinderhüftsteak mit Cowboy-Butter-Soße dazu Ofenkartoffeln und Salat mit Kirschtomaten

30 – 40 Minuten • 715 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindfleischsteak



Ofenkartoffeln



Salatmischung



Kirschtomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Butter



Blütenhonig



süßer Senf



Balsamicocone



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Olivenöl\*, Essig\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffeln <b>DE   FR   BE</b>	3	5	6
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Butter <b>7)</b>	20 g	30 g	40 g
Blütenhonig	4 g**	6 g**	8 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	12 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	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. 630 g)
Brennwert	472 kJ/113 kcal	2990 kJ/715 kcal
Fett	5,91 g	37,40 g
– davon ges. Fettsäuren	1,55 g	9,79 g
Kohlenhydrate	9,30 g	58,87 g
– davon Zucker	2,10 g	13,29 g
Eiweiß	5,34 g	33,79 g
Salz	0,370 g	2,343 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) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien



## Für die Ofenkartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Stifte schneiden.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „**Hello Patatas**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen. **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Zwiebeln karamellisieren

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelringe** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Anschließend Hitze reduzieren, mit **Balsamicoreme** ablöschen und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind. **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Pfanne auswischen.



## Dressing anrühren

In einer kleinen Schüssel **süßen Senf**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Honig**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dressings** in eine große Schüssel geben.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Zwiebeln** in 1 cm Ringe schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.

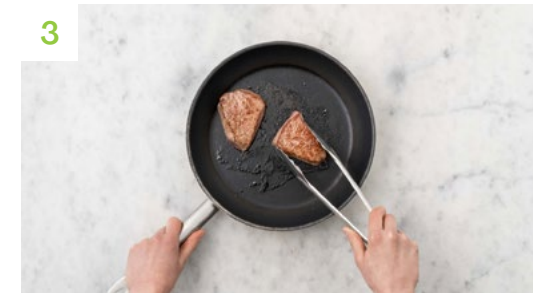


## Für die Soße

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze **Butter** schmelzen.

**Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Pfanne mit restlichem **Honig-Senf-Dressing** ablöschen. „**Hello Cajun**“ und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

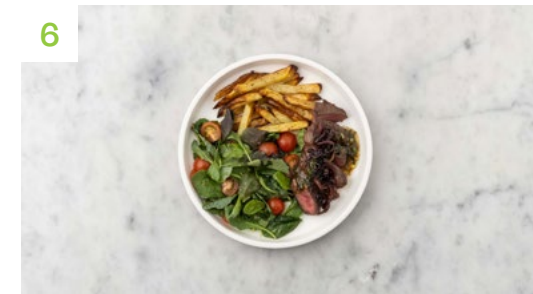


## Rindersteak braten

**Rindersteaks** von beiden Seiten **salzen\***.

In einer großen Pfanne 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.



## Anrichten

**Salatmischung** und **Kirschtomaten** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

**Ofenkartoffeln**, **Salat** und **Steak** auf Tellern anrichten.

**Steak** mit **Balsamicozwiebeln** garnieren und die **Cowboy-Butter-Soße** dazureichen.

**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>

