

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

30 – 40 Minuten • 715 kcal • Tag 3 kochen

11



Rinderhüftsteak



Ofenkartoffeln



Salatmischung



Kirschtomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Butter



Blütenhonig



süßer Senf



Balsamicoreme



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 DE FR BE | 3 | 5 | 6 |
| Salatmischung | 75 g | 100 g | 150 g |
| Kirschtomaten | 125 g | 125 g | 250 g |
| rote Zwiebel DE | 2 | 3 | 4 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Butter 7) | 20 g | 30 g | 40 g |
| Blütenhonig | 4 g** | 6 g** | 8 g |
| süßer Senf 9) | 15 ml | 22,5 ml** | 30 ml |
| Balsamicoreme 14) | 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>

