

Rindersteak mit grünem Pfefferrahm

dazu grüne Bohnen und Kartoffeln mit Hartkäse-Topping

Thermomix kocht • 653 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



eingelagter grüner Pfeffer



Buschbohnen



vorw. festk. Kartoffeln



geriebener Hartkäse



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Schalotte



Knoblauchzehe



Haselnüsse



Rinderbrühe



Kochsahne



- 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*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
eingelegter grüner Pfeffer	10 g**	15 g**	20 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Haselnüsse 23)	10 g	10 g	20 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 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. 600 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	2731 kJ/653 kcal
Fett	6,14 g	35,01 g
– davon ges. Fettsäuren	2,21 g	12,62 g
Kohlenhydrate	7,81 g	44,54 g
– davon Zucker	1,50 g	8,57 g
Eiweiß	6,60 g	37,62 g
Salz	0,541 g	3,082 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 23) Haselnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien



Zu Beginn

Steaks aus dem Kühlschrank nehmen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, zu den **Bohnen** in den Varoma geben und vermischen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Bohnen salzen*** und **pfeffern*** und Varoma verschließen.



Soße kochen

Pfanne erneut erhitzen, zerkleinerte **Schalotte** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Kochsahne, Rinderbrühpulver, die Hälfte [drei Viertel | alle] **Pfefferkörner** inklusive des **Safts** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** in die Pfanne zugeben. Aufkochen lassen und 2 – 3 Min. köcheln, bis die **Soße** ein bisschen andickt. **Soße** mit **Zitronenthymian, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



Dampfgaren

Schalotte abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in ca. 2 cm breite Spalten schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen Blätter vom **Zitronenthymian** zupfen, fein hacken und fortfahren.



Kartoffeln vollenden

Nach der Dampfzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Kartoffeln in eine große Schüssel umfüllen. Zerkleinerte **Petersilie** und **Hartkäse** zugeben, nach Geschmack **salzen*** und vorsichtig vermengen.

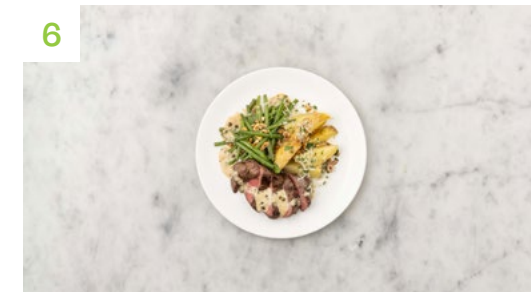


Währenddessen

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

Rindersteak von beiden Seiten **salzen***.

10 Min. vor dem Ende der Dampfzeit in der 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. Danach in Aluminiumfolie wickeln und mind. 5 Min. ruhen lassen.



Anrichten

Kartoffelspalten und **Bohnen** auf Teller verteilen. **Bohnen** mit den gehackten **Haselnüssen** garnieren. **Steaks** daneben anrichten und **Soße** dazu reichen.

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>

