

Rinderhüftsteak mit Prinzessbohnen und Mandeln

dazu dunkle Schalotten-Balsamico-Soße

High Protein Thermomix kocht • 803 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Prinzessbohnen



Schalotte



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



Mandelblättchen



Butter



Balsamicoreme



Demi-glacé



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

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 13 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. 600 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **22)** Mandeln

(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

Enden der **Bohnen** abschneiden und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zu den **Bohnen** umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kartoffeln in ca. 2,5 cm Stücke schneiden, in den V-Behälter geben und **salzen***. Varoma ohne V-Einlegeboden verschließen (die **Bohnen** kommen später dazu).



Vorgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Bohnen** mit **Salz*** und **Pfeffer** würzen und mit dem **Knoblauch** vermischen.



Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Schalotte** abziehen und halbieren.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann herausnehmen und beiseitestellen.



Steaks braten

Rindersteaks von beiden Seiten **salzen***.

In derselben 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.

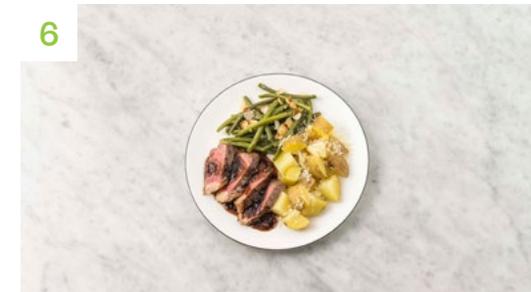


Soße zubereiten

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Schalotte in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Demi-glace, **Balsamicoreme**, **Butter**, 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.



Anrichten

Kartoffeln, **Bohnen** und **Rindersteaks** auf Tellern anrichten. **Käse** über den **Kartoffeln** verteilen, **Mandeln** über die **Bohnen** streuen und die **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>

