

Rinderhüftsteak mit Kalamata-Oliven-Paste dazu Balsamico-Kirschtomaten & Mandelblättchen

Viel Gemüse **unter 650 Kalorien** 30 – 40 Minuten • 625 kcal • Tag 5 kochen



Kalamata-Oliven
ohne Stein



geriebener Hartkäse



Zitrone



Rinderhüftsteak



Knoblauchzehe



Kirschtomaten



Mandelblättchen



Karotte



Tomatenmark



Dill



rote Zwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	105 g**	140 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	30 g	40 g
Zitrone ZA AR	1	1	2
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Kirschtomaten	500 g	750 g	1000 g
Mandelblättchen 22)	20 g	30 g	40 g
Karotte DE	2	3	4
Tomatenmark	35 g	52,5 g	70 g
Dill	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE	1	2	2

**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. 700 g)
Brennwert	362 kJ/87 kcal	2614 kJ/625 kcal
Fett	5,58 g	40,24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,11 g	7,99 g
Kohlenhydrate	3,51 g	25,33 g
– davon Zucker	3,09 g	22,33 g
Eiweiß	5,03 g	36,28 g
Salz	0,391 g	2,819 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 **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien



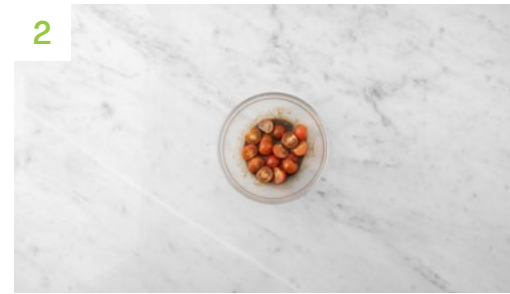
Vorbereitung

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Karotte schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Dill fein hacken.

Zwiebel fein würfeln.



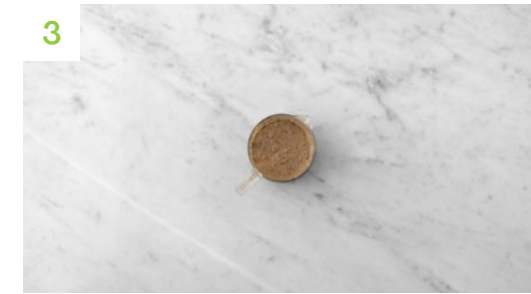
Tomaten marinieren

Kirschtomaten halbieren.

In einer großen Schüssel, 2 EL [3 EL | 4 EL]

Balsamicoessig*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, kräftig **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Die Hälfte vom **Knoblauch** dazupressen.

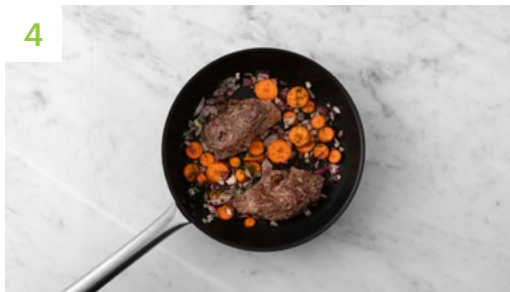
Kirschtomaten hinzufügen, vermengen und marinieren lassen.



Für die Tapenade

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen.

In einem hohen Rührgefäß **Oliven**, **Hartkäse**, die Hälfte der **Mandeln**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und die Hälfte vom restlichen **Knoblauch** zu einer **Tapenade** pürieren. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Steak anbraten

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

Große Pfanne auswischen und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Karotten**, **Zwiebel** und die Hälfte vom **Dill** darin scharf anbraten. **Rindersteaks** dazwischen je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

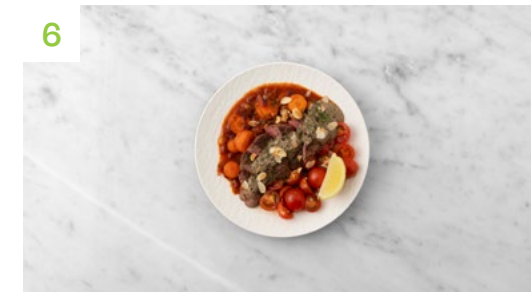
Rindersteaks danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.

Tipp: Benutze für 3 oder 4 Personen 2 Pfannen.



Karotten anbraten

Tomatenmark und restlichen **Knoblauch** in die Pfanne geben. Mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln, bis die **Soße** eindickt.



Anrichten

Rindersteak in Streifen schneiden und mit **Karotten** auf Teller verteilen. Marinierte **Tomaten** und **Oliven-Tapenade** schräg über das **Steak** anrichten. Mit restlicher **Dill** und **Mandelblättchen** garnieren. **Zitronenspalte** dazu servieren.

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>

