

# Rosmarin-Hirschsteak mit Zwiebel-Demi-glace dazu Spitzkohl und in Butter geschwenkte Drillinge

unter 650 Kalorien • 40 – 50 Minuten • 583 kcal • Tag 5 kochen

31



Hirschsteak



Kartoffeln (Drillinge)



Spitzkohl



Schalotte



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Rosmarin



Demi-glace



Wildpreiselbeerenmarmelade



- 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\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 2 große Pfannen, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Spitzkohl	1	1	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Demi-glace <b>10)</b>	150 ml	200 ml	300 ml
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	50 g	50 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. 730 g)
Brennwert	334 kJ/80 kcal	2438 kJ/583 kcal
Fett	3,2 g	23,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7,5 g
Kohlenhydrate	7,2 g	52,3 g
– davon Zucker	2,5 g	18,3 g
Eiweiß	5,4 g	39,1 g
Salz	0,37 g	2,68 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: 10)** Sellerie

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

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



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Spitzkohl** längs halbieren und den Strunk entfernen.

**Spitzkohl** danach in ca. 3 cm große Rauten schneiden.

**Schalotte** fein hacken.

**Rote Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Für die Kartoffeln

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Gewaschene **Kartoffeln** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen. Fertige **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** schmelzen, **Kartoffeln** zusammen mit der Hälfte der **Rosmarinzwige** zurück in den Topf geben und 2 – 3 Min. anbraten. **Kartoffeln salzen\***.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für die Soße

In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** zerlassen und die roten **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

**Topfinhalt** mit der **Demi-Glace** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen. Alles weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen und beiseitestellen.



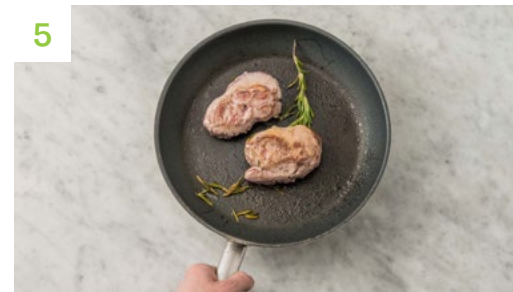
## Für den Spitzkohl

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Knoblauch** hineinpressen, **Schalottenwürfel** hinzugeben und alles 1 Min. abraten.

**Spitzkohlrauten** hinzugeben und alles zusammen 6 – 8 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis der **Kohl** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

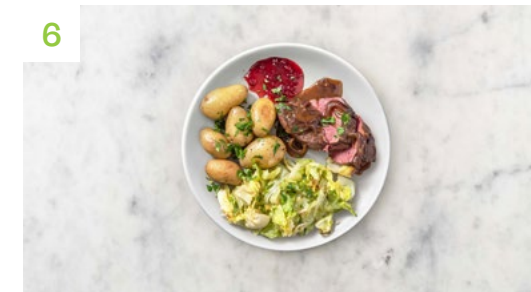
Inzwischen **Petersilienblätter** fein hacken.



## Steaks braten

**Hirschsteaks** von beiden Seiten **salzen\***.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hirschsteaks** und restlichen **Rosmarin** darin je Seite 2 – 3 Min. (für rare), 3 – 4 Min. (für medium) oder 4 – 6 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



## Anrichten

**Rosmarinzwige** aus den **Kartoffeln** und der Pfanne entfernen.

**Kartoffeln**, **Hirschsteaks**, **Spitzkohl** und **Soße** auf Tellern anrichten, mit gehackter **Petersilie** garnieren.

**Preiselbeermarmelade** dazureichen und genießen.

**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>

