

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 DE NL FR	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Demi-glace 10)	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.

Spitzkohlranten 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>

