

Rosmarin-Hirschsteak mit Zwiebel-Demi-glace

dazu Spitzkohl und in Butter geschwenkte Drillinge

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 583 kcal • Tag 5 kochen



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 die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, Aluminiumfolie, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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

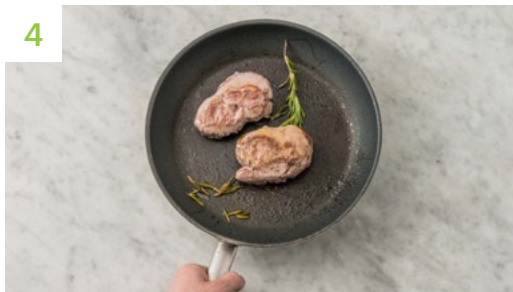


Zu Beginn

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

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

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



Steaks braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Hirschsteaks** und Hälfte vom **Rosmarin** für das Aroma in die Pfanne geben und **Hirschsteaks** je Seite 2 – 3 Min. (für rare), 3 – 6 Min. (für medium) oder 4 – 6 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz, in Alufolie gewickelt, ruhen lassen.

Währenddessen fortfahren.



Dampfgaren

Spitzkohl halbieren und den Strunk entfernen. **Kohl** in ca. 3 cm große Rauten schneiden, in den Varoma-Behälter geben und gedünsteten **Knoblauch-Schalotten-Mix** aus dem Mixtopf, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und vermischen. Varoma verschließen.

Kartoffeln halbieren und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und

25 Min./Varoma/Stufe 1 dampfgaren.

Währenddessen **rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



Kartoffeln fertigstellen

Pfanne auswischen und erneut erhitzen. 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Butter*** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. **Kartoffeln** aus dem Gareinsatz und restliche **Rosmarinzeige** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. **Kartoffeln salzen***.



Für die Soße

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, beiseitestellen und warm halten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Butter*** und **rote Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Demi-Glace** und 50 g [**75 g | 100 g**] **Garflüssigkeit*** zugeben und **6 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Rosmarinzeig entfernen. **Kartoffeln**, **Hirschsteaks**, **Kohl** und **Soße** auf Tellern anrichten, **Preiselbeermarmelade** dazureichen, mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren 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>

