

# Hirschsteak-Salat mit Pflaumen-Vinaigrette dazu Pastinaken und Hirtenkäse-Walnuss-Crumble

Viel Gemüse High Protein 30 – 40 Minuten • 738 kcal • Tag 3 kochen



Hirschsteak



Ofenkartoffel



Pastinake



Salatherz (Romana)



rote Kirschtomaten



grüne Kresse



rote Zwiebel



Hirtenkäse



Walnüsse



Pflaumenmus



süßer Senf



Cayennepfeffer



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, Aluminiumfolie, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2	3	4
Pastinake <b>DE</b>	180 g	360 g	360 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	240 g	360 g	480 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
grüne Kresse	20 g	40 g	40 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	20 g	40 g
Pflaumenmus	40 g	60 g	80 g
süßer Senf <b>9)</b>	30 ml	45 ml	60 ml
Cayennepfeffer	1 g**	1,5 g**	2 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. 740 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	3086 kJ/738 kcal
Fett	4,1 g	30,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7,4 g
Kohlenhydrate	8,5 g	62,4 g
– davon Zucker	3,6 g	26,7 g
Eiweiß	6,7 g	49,5 g
Salz	0,2 g	1,48 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) 9) Senf 24) Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



## Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

**Pastinake** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Ofenkartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, der Hälfte vom **Cayennepfeffer**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



## Hirschsteaks braten

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

In derselben großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 2 EL]

**Olivenöl\*** erhitzen. **Hirschsteaks** 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, in Aluminiumfolie einwickeln und mindestens 5 Min. ruhen lassen.



## Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Pflaumenmus**, **süßen Senf**, 1,5 EL [2,25 EL | 3 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## Für den Salat

**Kirschtomaten** halbieren.

**Salatherz** in mundgerechte Stücke schneiden.

Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

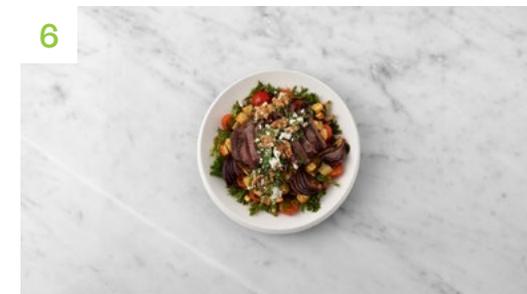


## Für das Topping

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben. Pfanne auswaschen.

**Hirtenkäse** mit den Händen in die Schüssel bröseln.

**Kresse** abschneiden, in die Schüssel geben und vermengen.



## Anrichten

**Hirschsteak** in dünne Scheiben schneiden. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Salat** auf tiefe Teller verteilen und **Cayenne-Gemüse** darüber anrichten. **Hirschsteak** darauf verteilen und mit dem **Walnuss-Hirtenkäse-Crumble** toppen.

**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>

