

# Mexikanische Steak Bowl mit Radieschen-Salsa und Minz-Dressing

High Protein 30 – 40 Minuten • 696 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



Basmati-Wildreis-Mischung



Radieschen



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Koriander



Minze



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Blattsalatsmischung



Naturjoghurt



Jalapeño



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Wasser\*, Honig\*, Olivenöl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Pürierstab, 1 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Radieschen <b>NL</b>   <b>IT</b>	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>PE</b>   <b>VN</b>   <b>CO</b>   <b>GT</b>	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	20 g
Tomatenmark	140 g	210 g	280 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Blattsalatsmischung	100 g	150 g	200 g
Naturjoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Jalapeño <b>NL</b>	1	1	1

\*\*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. 650 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	2914 kJ/696 kcal
Fett	3,3 g	21,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,3 g
Kohlenhydrate	12,8 g	83,3 g
– davon Zucker	5,6 g	36,6 g
Eiweiß	6 g	39,4 g
Salz	0,3 g	1,97 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)

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien

**MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru

**VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala

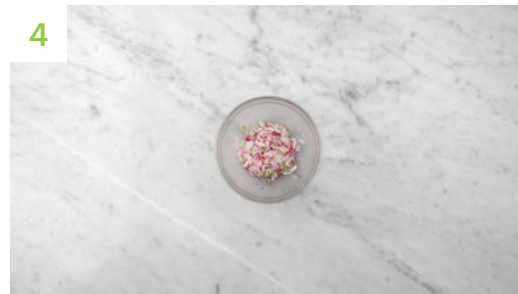


## Reis kochen

In einem kleinem Topf 1 EL [1,5 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Tomatenmark** und „**Hello Paprika**“ darin 1 Min. anschwitzen.

**Reis** hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** ablöschen, aufkochen lassen und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Für die Salsa

**Radieschen** grob raspeln.

**Frühlingszwiebel** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Radieschen**, **Frühlingszwiebel** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dips** zu einer **Salsa** vermengen.

## Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



## Für das Dressing

**Koriander-** und **Minzblätter** grob hacken.

**Limette** vierteln.

In einem hohen Rührgefäß **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Kräuter**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem **Dressing** pürieren.

**Tipp:** Falls das Dressing schwer zu pürieren ist, füge noch etwas Wasser hinzu.

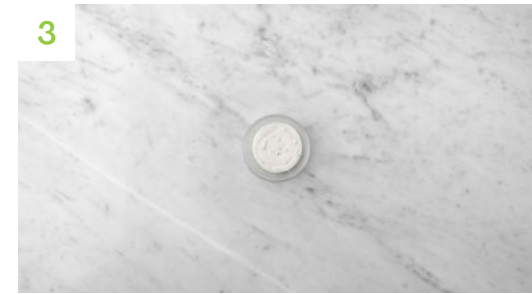


## Steak braten

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

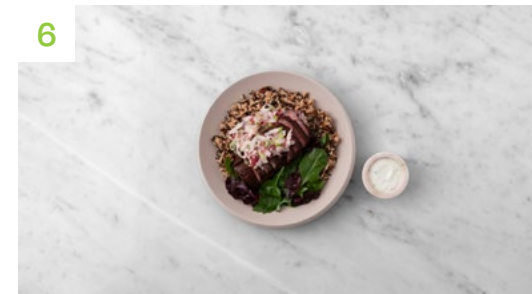
**Rindersteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



## Für den Joghurt

**Jalapeño** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben entkernen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Jalapeño**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## Anrichten

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

**Tomatenreis** und **Steak** auf tiefe Teller verteilen und **Steak** mit der **Radieschen-Salsa** garnieren.

**Salat** in die große Schüssel geben und mit dem restlichen **Dressing** vermengen.

**Jalapeño-Joghurt** dazu reichen 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>

