



Hirschsteak in Orangen-Teriyaki-Soße mit Sweet-Chili-Rosenkohl und Sesam-Süßkartoffelstampf

High Protein 35 – 45 Minuten • 678 kcal • Tag 5 kochen



Rosenkohl



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Süßkartoffel



Sesamöl



Sesamsamen



Karotte



Orange



Koriander



Petersilie glatt



Teriyakisauce



Sweet-Chili-Soße



Hirschsteak



Butter

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, Gemüseschäler, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, Kartoffelstampfer und Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rosenkohl	300 g	500 g	600 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	60 g	60 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Sesamöl 3	10 ml	20 ml	20 ml
Sesamsamen 3	10 g	10 g	20 g
Karotte DE	1	2	2
Orange EG ZA	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Teriyakisoße 11 15	50 ml	100 ml	100 ml
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
Butter 7	20 g	30 g	40 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. 640 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	2837 kJ/678 kcal
Fett	4,5 g	28,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8,2 g
Kohlenhydrate	9,7 g	61,5 g
– davon Zucker	7 g	44,5 g
Eiweiß	6,3 g	40,1 g
Salz	0,35 g	2,24 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: **3** Sesamsamen **7** Milch (einschließlich Laktose) **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika



Rosenkohl rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen, dann **Rosenkohl** halbieren.

In einer großen Schüssel **Rosenkohl** mit **Knoblauch** und **Ingwer** in **Öl**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Rosenkohl** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 15 – 20 Min. backen.



Den Stampf fertigstellen

Süßkartoffel nach dem Abgießen in dem Topf mit **Sesamöl** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. **Sesam** unter den **Süßkartoffelstampf** mischen.

Rosenkohl nach der Garzeit zu den **geraspelten Karotten** in die Schüssel geben und mit **Sweet-Chili-Soße** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Süßkartoffel kochen

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

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

Süßkartoffelwürfel darin 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind. Nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgießen.



Hirschsteak braten

Hirschsteaks von beiden Seiten **salzen***.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** 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 und kurz ruhen lassen.

Hitze reduzieren, **Pfanneninhalt** mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Teriyakisoße und **Orangensaft** dazugeben und 1 – 2 Min. köcheln lassen. **Butter** und nach Belieben etwas **Orangenabrieb** einrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

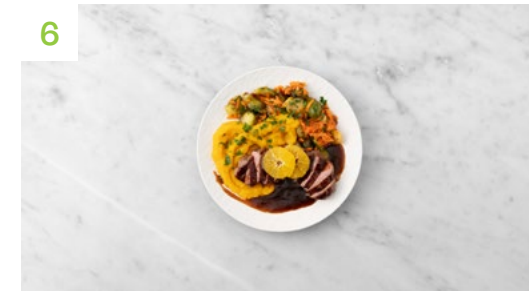


Währenddessen

Orange heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Orange** halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte so schälen, dass keine weiße Haut mehr vorhanden ist und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Karotte schälen und grob in die große Schüssel aus Schritt 1 raspeln.

Petersilien- und **Korianderblätter** zusammen fein hacken.



Anrichten

Hirschsteaks aufschneiden und auf Teller legen. **Steaks pfeffern***, mit **Teriyaki-Orangensoße** begießen und mit **Orangenscheiben** belegen.

Sesam-Süßkartoffel-Stampf und **Sweet-Chili-Rosenkohl** daneben anrichten. Mit gehackten **Kräutern** 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>

