



Tex-Mex Fajita-Pfanne mit Rinderhüftsteak

dazu schwarze Bohnen und Avocado-Salsa

Viel Gemüse High Protein unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 647 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



grüne Paprika



Paprika multicolor



Zwiebel



Jalapeño



Limette, gewachst



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe



Koriander



Avocado



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Hühnerbrühe

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.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, Frischhaltefolie, 1 große Pfanne, 1 Pürierstab, und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
grüne Paprika NL ES	3	5	6
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Zwiebel DE	1	2	2
Jalapeño NL	1	1	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	2	2
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Koriander	10 g	10 g	20 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 870 g)
Brennwert	310 kJ/74 kcal	2707 kJ/647 kcal
Fett	3,3 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	6,3 g
Kohlenhydrate	5,2 g	45 g
– davon Zucker	2,6 g	22,8 g
Eiweiß	5,7 g	49,5 g
Salz	0,36 g	3,12 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala



Gemüse rösten

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

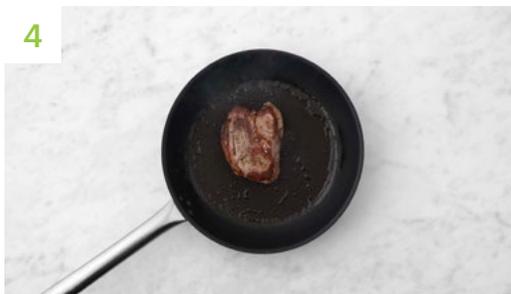
Paprikas halbieren, entkernen und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Jalapeño halbieren und entkernen (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen.

Streifen von 1 [2 | 2] grünen **Paprika**, ganze multicolor **Paprika** und die Hälfte der **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit „Hello Fiesta“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 15 – 20 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Steak zubereiten

Rindersteak von beiden Seiten **salzen***.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** 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 nach Geschmack mit **Pfeffer*** würzen, in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen. Danach in feine Scheiben schneiden.



Gemüse grillen

In einer großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen. Restliche **grüne Paprikas**, **Zwiebeln**, 1 [2 | 2]

Knoblauchzehe und **Jalapeño** darin 2 – 4 Min. sehr scharf anbraten.

Das **Gemüse** aus der Pfanne in eine große Schüssel geben. Mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Min. dämpfen lassen.



Salsa fertigstellen

Währenddessen **Avocado** halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Koriander grob hacken.

Limette vierteln.

Frischhaltefolie von der Schüssel entfernen.

Avocado, die Hälfte des **Korianders**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** in die große Schüssel geben und mithilfe eines Pürierstabs ca. 1 Min. pürieren.



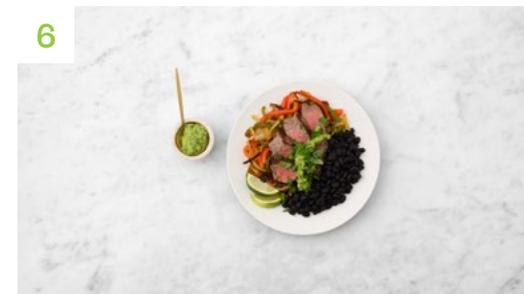
Bohnen zubereiten

Restlichen **Knoblauch** grob hacken.

In einem kleinen Topf 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch 1 Min. anschwitzen. Mit **Hühnerbrühe** und **schwarzen Bohnen** mitsamt der **Flüssigkeit** ablöschen.

Topfinhalt bis zum Ende des Rezepts leicht köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Schwarze Bohnen auf tiefe Teller verteilen. **Gemüse** daneben anrichten.

Rindersteakstreifen auf das **Gemüse** legen. Das **Fleisch** mit ein wenig **Salsa** beträufeln. Mit restlichen **Kräutern** und **Limettenvierteln** garnieren und restliche **Salsa** dazu servieren.

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>

