

# Feines Rindersteak auf cremiger Jägersoße dazu Fettuccine und knusprige Salbeiblättchen

High Protein 30 – 40 Minuten • 973 kcal • Tag 3 kochen

11



Rinderhüftsteak



Fettuccine



braune Champignons



Zwiebel



Knoblauchzehe



Salbei



Thymian



Kochsahne



geriebener Hartkäse



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb, Aluminiumfolie und 1 großen Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Salbei/Thymian	20 g	20 g	20 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	20 g	40 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	5 g	10 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. 530 g)
Brennwert	763 kJ/182 kcal	4072 kJ/973 kcal
Fett	6,8 g	36,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	20,2 g	107,8 g
– davon Zucker	2,4 g	12,9 g
Eiweiß	10,5 g	56 g
Salz	0,59 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Champignons** in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Thymianblätter** abzupfen und fein hacken.



## Salbei frittieren

**Salbeiblätter** abzupfen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen und darin die **Salbeiblätter** für 1 – 2 Min. frittieren, bis sie knusprig sind. **Salbeiblätter** aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



## Fettuccine kochen

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Fettuccine** in den Topf geben und 11 – 12 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



## Rindersteaks braten

**Rindersteaks** von beiden Seiten **salzen\***.

In der großen Pfanne aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Steaks** auf jeder 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 – 10 Min. ruhen lassen.



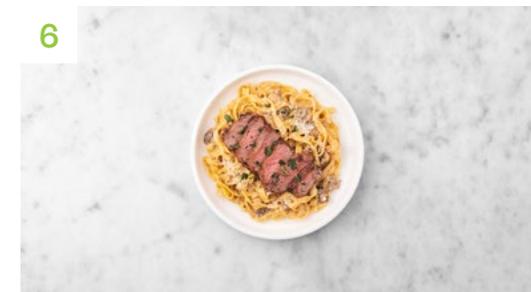
## Für die Soße

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Pilze** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.

**Knoblauch** und **Thymian** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne**, „Hello Muskat“, **Senf**, **Worcester Sauce** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und alles 1 – 2 Min. einkochen, bis eine cremige **Soße** entsteht.

**Pasta** unter die **Soße** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Rindersteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Fettuccine** auf Tellern anrichten und die **Steakstreifen** darauf verteilen.

Mit **geriebenem Hartkäse** und **Salbeiblättchen** toppen 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>

