

Rinderhüftsteak mit Chimichurri & Kampot-Pfeffer

dazu Salat in Passionsfruchtdressing & gratinierte Kartoffeln

45 – 55 Minuten • 903 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



mehlig. Kartoffeln



Passionsfrucht



rote Kirschtomaten



Blattsalatsmischung



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



rote Chilischote



Kampot-Pfeffer



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Patatas“

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Aluminiumfolie, 1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
Passionsfrucht DE	1	1	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	20 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Kampot-Pfeffer	2 g	2 g	4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	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. 680 g)
Brennwert	554 kJ/132 kcal	3780 kJ/903 kcal
Fett	7,6 g	52,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10 g
Kohlenhydrate	9,9 g	67,6 g
– davon Zucker	2,3 g	15,6 g
Eiweiß	6,4 g	43,7 g
Salz	0,41 g	2,78 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko ZA: Südafrika AR: Argentinien



1 Kleine Vorbereitung

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

In einen großen Topf ausreichend **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen, halbieren und in dem kochenden **Wasser** ca. 10 Min. bissfest vorkochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Rindersteaks braten

Kampot-Pfeffer fein hacken.

Rindersteaks von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Steak** darin auf jeder Seite 3 – 4 Min. für rare, 4 – 5 Min. für medium und 5 – 6 Min. für well-done anbraten.

In der letzten Min. der Bratzeit **Steaks** nach Belieben mit **Kampot-Pfeffer** würzen.

Steak direkt nach dem **Braten** in Aluminiumfolie wickeln und mind. 10 Min., oder bis zum Anschneiden, ruhen lassen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



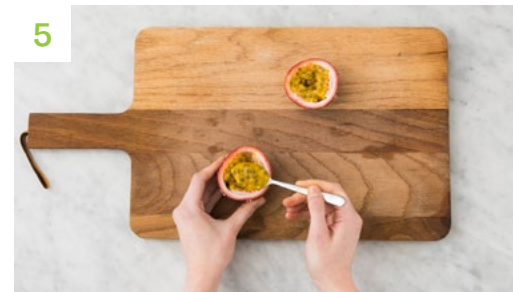
2 Für das Chimichurri

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

Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Kräuter**, **Chili**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Zitronenabrieb** und 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Chimichurri** beiseitestellen.



5 Für die Beilagen

Kirschtomaten in eine Auflaufform geben, **Knoblauch** dazu pressen. Alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und einer Prise **Salz*** vermengen und in den letzten 10 Min. im Ofen mitbacken.

Währenddessen **Passionsfrucht** halbieren und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom Inneren in ein hohes Rührgefäß geben.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** hinzufügen und mit einem Pürierstab durchmischen.



3 Kartoffeln backen

Kartoffeln nach der Kochzeit durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken, sodass diese nicht mehr kochend heiß sind.

Kartoffeln abtropfen lassen und in einer großen Schüssel zusammen mit **Hartkäse**, „Hello Patatas“ und einer Prise **Salz*** vermengen.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 18 – 20 Min. goldbraun backen.



6 Rezept vollenden

Dressing durch ein Sieb in eine große Schüssel passieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salat mit dem **Dressing** in der großen Schüssel marinieren.

Kartoffeln, **Kirschtomaten** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Steak in 1 cm Scheiben aufschneiden und dazu anrichten. **Chimichurri** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!