

Feines Rindersteak mit grünem Pfefferrahm dazu grüne Bohnen und Kartoffeln mit Hartkäse-Topping

35 – 45 Minuten • 670 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Schalotte



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Kochsahne



eingelegter grüner Pfeffer



Hartkäse ital. Art, gerieben



Haselnüsse



Rinderbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 Messbecher, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7	150 g	225 g**	300 g
eingelegter grüner Pfeffer	10 g**	15 g**	20 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Haselnüsse 2) 23)	10 g	10 g	20 g
Rinderbrühe	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. 570 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	2804 kJ/670 kcal
Fett	6,6 g	37,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	13,4 g
Kohlenhydrate	7,8 g	44,3 g
– davon Zucker	1,6 g	8,9 g
Eiweiß	7,2 g	41,1 g
Salz	0,47 g	2,67 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: **2)** Schalenfrüchte **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **23)** Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



Kartoffeln backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Steaks aus dem Kühlschrank nehmen.

Kartoffeln in Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 25 – 30 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

Knoblauchzehe 10 Min. mitbacken.



Steaks braten

Rindersteaks 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. Danach in Aluminiumfolie wickeln und mind. 5 Min. ruhen lassen.

Gehackte Schalotte in der Pfanne 1 – 2 Min. farblos anschwitzen und mit vorbereiteter **Soße** ablöschen. Aufkochen lassen, 2 – 3 Min. köcheln, bis die **Soße** ein bisschen andickt. Mit **Zitronenthymian**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bohnen kochen

1L heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Buschbohnen in den Topf geben und 9 – 10 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Den Topf für Schritt 5 beiseitestellen.



Beilagen fertigstellen

In dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, in den Topf pressen und 1 Min. mitbraten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Nach dem Ende der Garzeit die **Kartoffelspalten** aus dem Ofen nehmen und in einer Schüssel mit gehackter **Petersilie** und **Hartkäse** vermengen.



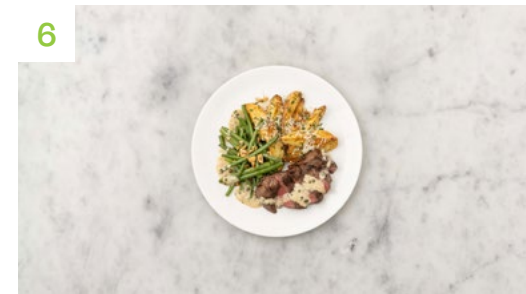
Soße vorbereiten

Schalotte fein hacken.

Petersilien- und **Zitronenthymianblätter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Danach aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

In einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Kochsahne**, **Rinderbrühpulver** und die Hälfte [drei Viertel | alle] **Pfefferkörner** inklusive des **Safts** verrühren.



Anrichten

Kartoffelspalten und **Bohnen** auf Teller verteilen. **Bohnen** mit den gehackten **Haselnüssen** garnieren. **Steaks** daneben anrichten und **Soße** dazu reichen.

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>

