

Feines Rinderhüftsteak mit Pflaumendip dazu käsige Kartoffelspalten und Prinzessbohnen

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 625 kcal • Tag 5 kochen

11



Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Ajvar



Ketchup



Pflaumenmus



Prinzessbohnen



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Kampot-Pfeffer

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
Prinzessbohnen	150 g	300 g	300 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Kampot-Pfeffer	2 g	4 g	4 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. 630 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2614 kJ/625 kcal
Fett	3,8 g	23,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	9,2 g
Kohlenhydrate	9,5 g	59,9 g
– davon Zucker	1,6 g	9,9 g
Eiweiß	6,5 g	40,7 g
Salz	0,51 g	3,21 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 10) Sellerie 14) Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Kartoffelecken backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** in 4 bis 6 Spalten schneiden.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Patatas“, **geriebenem Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Tip: Der Käse sollte gut mit Kartoffeln vermengt sein, sonst verbrennt er schnell.



2 Währenddessen

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen.

Knoblauch fein hacken.

Kirschtomaten halbieren.

Kampot-Pfeffer grob hacken.

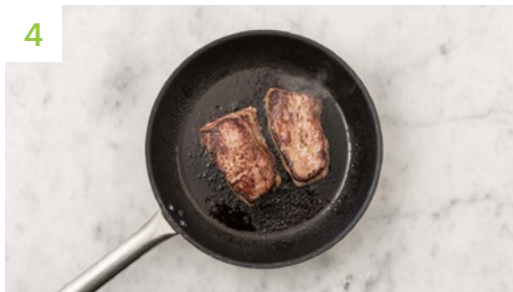


3 Für den Pflaumenketchup

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

Prinzessbohnen zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. Danach **Bohnen** durch ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel **Pflaumenmus**, **Ketchup** und **Ajvar** miteinander vermengen.



4 Rindersteak braten

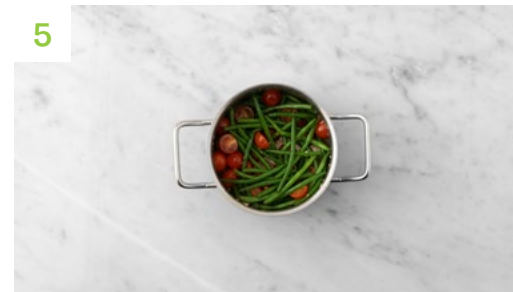
Rindersteaks rundum **salzen***.

In einer 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 in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.

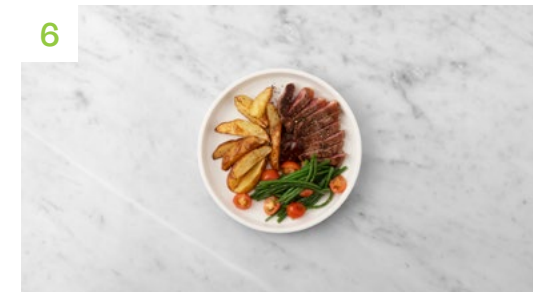
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Bohnen anbraten

In dem großen Topf aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Kirschtomaten und **Prinzessbohnen** hinzugeben und 1 – 2 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Gebratene **Steaks** nach Belieben aufschneiden und mit den **Bohnen** und **Kartoffelspalten** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Kampot-Pfeffer** über den **Steaks** verteilen. **Pflaumenketchup** dazu reichen 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>

