

Feines Rindersteak auf cremiger Jägersoße dazu Fettuccine und knusprige Salbeiblättchen

High Protein 30 – 40 Minuten • 954 kcal • Tag 3 kochen

11



Rinderhüftsteak



Fettuccine



braune Champignons



Zwiebel



Knoblauchzehe



Salbei



Thymian



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Salbei/Thymian	20 g	20 g	20 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	20 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	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	749 kJ/179 kcal	3993 kJ/954 kcal
Fett	6,3 g	33,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	15,3 g
Kohlenhydrate	20,2 g	107,8 g
– davon Zucker	2,3 g	12,3 g
Eiweiß	9,9 g	52,7 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **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>

