

# Rinderhüftsteak mit Tomaten-Feta-Haube

dazu fruchtiger Feldsalat und Rosmarin-Kartoffeln

35 – 45 Minuten • 753 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



Hirtenkäse



Kartoffeln (Drillinge)



braune Champignons



rote Kirschtomaten



Feldsalat



Rosmarin



Thymian



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Pflaumenkonfitüre



süßer Senf

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Salz\*, Olivenöl\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Kartoffeln ( <b>Drillinge</b> )	600 g	800 g	1200 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Pflaumenkonfitüre	20 g	40 g	40 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	15 ml	30 ml

\*\*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. 710 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	3150 kJ/753 kcal
Fett	5,1 g	36,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	9,7 g
Kohlenhydrate	7,9 g	56,4 g
– davon Zucker	1,4 g	9,8 g
Eiweiß	6,7 g	47,7 g
Salz	0,36 g	2,57 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) **9)** Senf

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien

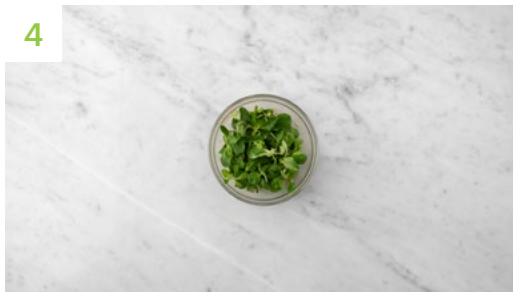


## Für die Kartoffeln

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

**Rosmarin** und **Thymianblätter** getrennt voneinander grob hacken.

**Drillinge** vierteln oder halbieren und zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, Hälfte **Rosmarin, Salz\***, **Pfeffer\*** in eine große Schüssel geben und vermengen. **Drillinge** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 25 – 30 Min. im Ofen garen.



## Für das Dressing

In derselben großen Schüssel **Pflaumenmus**, **süßen Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.

**Feldsalat** zugeben und noch nicht vermengen.



## Für die Haube

**Kirschtomaten** halbieren.

**Knoblauch** fein hacken.

**Hirtenkäse** in 2 cm Würfel schneiden.

**Kirschtomaten, Hirtenkäse, Knoblauch, Kürbiskerne**, restlichen **Rosmarin**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in eine kleine Auflaufform geben.

Die Auflaufform neben die **Drillinge** geben und 20 – 25 Min. mitgaren.



## Für das Steak

**Rindersteak** quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **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.



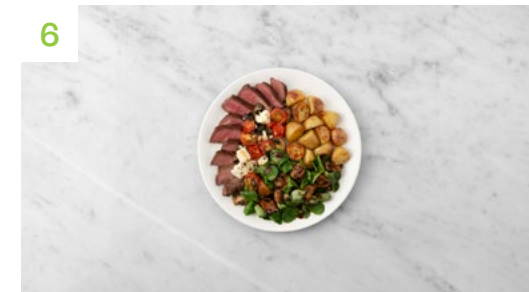
## Für die Pilze

**Champignons** vierteln oder halbieren.

**Champignons** in die große Schüssel aus Schritt 1 geben und mit **Thymian**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Champignons** mit auf das Backblech geben und 15 – 20 Min. mitgaren.

**Tipp:** Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Backbleche.



## Anrichten

**Feldsalat** mit dem **Dressing** vermengen. **Pilze** dazugeben.

**Rindersteaks** nach der Ruhezeit in 1 cm Streifen schneiden, auf Teller verteilen und mit der **Hirtenkäse-Tomatenmischung** toppen. **Rosmarin-Drillinge** und **Feldsalat** daneben anrichten 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>

