

Rinderhüftsteak mit geschmorten Pilzen dazu Preiselbeersöße und käsiges Drillinge

High Protein 30 – 40 Minuten • 1027 kcal • Tag 3 kochen

11



Rinderhüftsteak



Kartoffeln (Drillinge)



braune Champignons



Wildpreiselbeermarmelade



Petersilie glatt



Thymian



Zwiebel



Butter



Hartkäse ital. Art, gerieben



gemahlener Piment



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Rinderbrühe



Maisstärke

Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Pfanne und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1000 g	1200 g
braune Champignons	300 g	450 g	600 g
Wildpreiselbeermarmelade	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Butter 7)	80 g	120 g	160 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
gemahlener Piment	1 g	1,5 g**	2 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	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. 820 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	4299 kJ/1027 kcal
Fett	7 g	57,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	27,4 g
Kohlenhydrate	9,7 g	79,5 g
– davon Zucker	3,7 g	30,6 g
Eiweiß	5,6 g	45,6 g
Salz	0,37 g	3,06 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 **EG:** Ägypten



Für die Kartoffeln

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

Drillinge vierteln oder halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, **geriebenem Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Fleisch anbraten

Währenddessen **Rinderhüftsteak** rundum **salzen***.

In einer zweiten großen Pfanne restliche **Butter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindersteaks** mit ganzem **Thymian** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindersteaks** und **Thymian** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.

Rinderfond in der Pfanne lassen.



Kleine Vorbereitung

Champignons je nach Größe halbieren.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Petersilie fein hacken.



Für die Soße

In einem Messbecher 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Maisstärke**, **Piment**, **Rinderbrühe** und **Wildpreiselbeermarmelade** vermengen, bis es keine Klümpchen mehr gibt.

Vorbereite **Soße** in die Pfanne aus Schritt 4 geben und einmal aufkochen. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** andickt. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Pilze aus Schritt 3 mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** ablöschen und 2 – 3. Min. braten lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

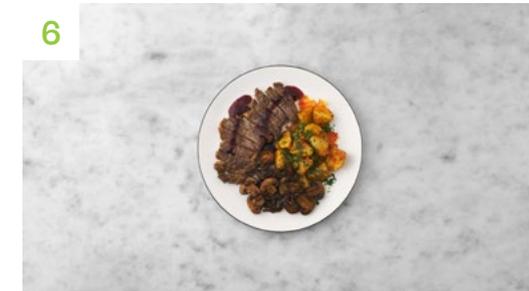


Pilze schmoren

In einer großen Pfanne über mittlerer Hitze die Hälfte der **Butter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen und **Pilze** zugeben, **salzen***, und darin 10 – 12 Min. anschwitzen, bis alles weich ist.

Tipps: Sollte das Gemüse anfangen an der Pfanne zu kleben, kannst Du etwas **Wasser*** hinzufügen.



Anrichten

Steak aus der Folie wickeln, **Thymian** entsorgen und **Steak** in Streifen schneiden. Mit **Pfeffer*** würzen.

Käsige-Kartoffeln und geschmorte **Pilze** daneben anrichten. **Kartoffeln** mit gehackter **Petersilie** garnieren. **Preiselbeersauce** über die **Steakstreifen** verteilen.

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>

