

# Rinderhüftsteak mit geschmorten Pilzen dazu Preiselbeersöße und käsiges Drillinge

High Protein 35 – 45 Minuten • 1065 kcal • Tag 3 kochen

11



Rinderhüftsteak



Kartoffeln (Drillinge)



braune Champignons



Petersilie glatt



Thymian



Zwiebel



Butter



Hartkäse ital. Art, gerieben



Wildpreiselbeerenmarmelade



gemahlener Piment



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Maisstärke



Rinderbrühe



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



# 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
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Butter <b>7)</b>	80 g	120 g	160 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	100 g	150 g	200 g
gemahlener Piment	1 g	1,5 g**	2 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 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. 820 g)
Brennwert	546 kJ/130 kcal	4456 kJ/1065 kcal
Fett	7 g	57,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	27,4 g
Kohlenhydrate	10,3 g	84,4 g
– davon Zucker	3,9 g	32 g
Eiweiß	5,7 g	46,8 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

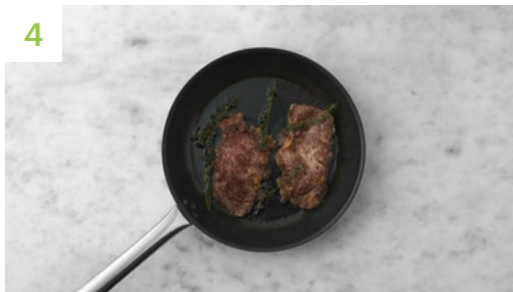


## Für die Kartoffeln

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.

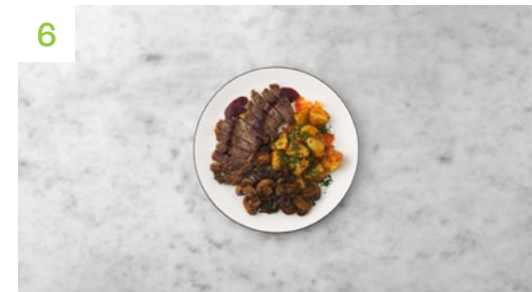


## Pilze schmoren

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.

**Tipp:** 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>

