

# Feines Rinderhüftsteak mit Cowboy-Butter-Soße dazu Ofenkartoffeln und Salat mit Kirschtomaten

High Protein 30 – 40 Minuten • 711 kcal • Tag 3 kochen

11



Rinderhüftsteak



Ofenkartoffel



Blattsalatsmischung



rote Kirschtomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Butter



süßer Senf



Balsamicoreme



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Paprikapulver edelsüß



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	3	5	6
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	2	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Butter <b>7)</b>	20 g	30 g	40 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Balsamico (creme <b>14) 15)</b>	12 g	12 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	4 g	4 g
Paprikapulver edelsüß	2 g	3 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. 620 g)
Brennwert	479 kJ/114 kcal	2975 kJ/711 kcal
Fett	6 g	37,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,8 g
Kohlenhydrate	9,3 g	58,1 g
– davon Zucker	3,3 g	20,7 g
Eiweiß	5,4 g	33,6 g
Salz	0,23 g	1,44 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



## Für die Ofenkartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Stifte schneiden.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Paprikapulver** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen. **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Zwiebeln karamellisieren

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelringe** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Anschließend Hitze reduzieren, mit **Balsamico** ablöschen und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind. **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Pfanne auswischen.



## Dressing anrühren

In einer kleinen Schüssel süßen **Senf**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dressings** in eine große Schüssel geben.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Zwiebeln** in 1 cm Ringe schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.



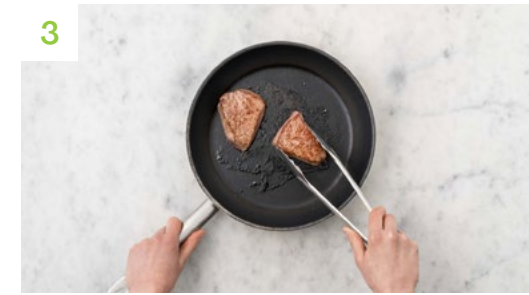
## Für die Sauce

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze **Butter** schmelzen.

**Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Pfanne mit restlichem **Honig-Senf-Dressing** ablöschen.

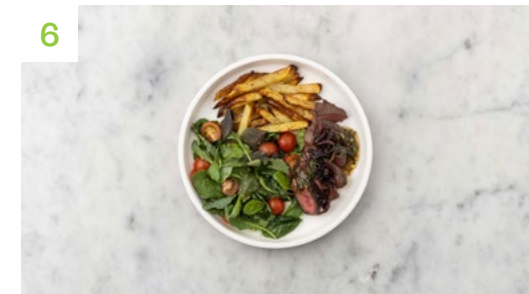
„**Hello Cajun**“ und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Rindersteak braten

**Rindersteaks** 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.



## Anrichten

**Salatsmischung** und **Kirschtomaten** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

**Ofenkartoffeln**, **Salat** und **Steak** auf Tellern anrichten.

**Steak** mit **Balsamicozwiebeln** garnieren und die **Cowboy-Butter-Soße** dazureichen.

**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>

