

Rindersteak 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 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
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	4455 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 und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Drillinge mit „Hello Paprika“, geriebenem Hartkäse, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, 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 **Thymianzweigen** 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.

Bratfond in der Pfanne lassen.



Kleine Vorbereitung

Champignons je nach Größe ganz lassen oder 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** glatt rühren.

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

Pilze in der anderen Pfanne 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 die Hälfte der **Butter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** und **Pilze** zugeben, salzen* und 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>

