

Misobutter-Steak auf Aprikosen-Reis mit Brokkolini und Teriyaki-Mayonnaise

High Protein 35 – 45 Minuten • 822 kcal • Tag 5 kochen

31



Rinderhüftsteak



vegane weiße Misopaste



grüne Kresse



getrocknete Aprikosen



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Mayonnaise



Teriyakisofe



Brokkolini



Basmatireis

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Butter*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	25 g	50 g	50 g
grüne Kresse	20 g	20 g	40 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Teriyakisauce 11) 15)	25 ml**	37,5 ml**	50 ml
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 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. 550 g)
Brennwert	620 kJ/148 kcal	3439 kJ/822 kcal
Fett	7,1 g	39,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	12,4 g
Kohlenhydrate	13,8 g	76,4 g
– davon Zucker	2,1 g	11,8 g
Eiweiß	6,6 g	36,6 g
Salz	0,68 g	3,79 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: **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen.

300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** in einen kleinen Topf mit Deckel füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Temperatur für 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann von der Hitze nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Brokkolini anrösten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen und **Brokkolini** darin 3 – 4 Min. anrösten.

Restlichen **Knoblauch**, restlichen **Ingwerpaste** und restliche **Misopaste** hinzugeben und für 1 Min. anschwitzen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

Chili (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und die Hälfte fein hacken. Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

Getrocknete **Aprikosen** fein würfeln.



5 Steak anbraten

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

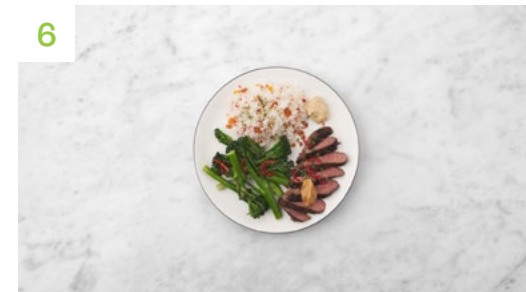
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Steaks** auf jeder 3 – 4 Min. braten. **Rindersteaks** in Aluminiumfolie wickeln, beiseitestellen und mindestens 5 Min. ruhen lassen.



3 Für die Miso-Butter

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Misopaste**, die Hälfte des **Knoblauchs**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise**, die Hälfte der **Ingwerpaste**, die Hälfte [drei Viertel | ganze] der **Teriyakisauce** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



6 Anrichten

Gehackte Chili und **Aprikosen** unter den **Basmatireis** heben und auf Teller verteilen.

Rindersteak aufschneiden und daneben anrichten. Mit **Misobutter**, **Kresse** und **Chilistreifen** garnieren.

Miso-Brokkolini daneben anrichten und mit der **Teriyaki-Mayonnaise** servieren.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

