

Hirschsteak mit Senfbutter und Salbeikartoffeln

dazu Rucola-Salat mit karamellisierten Birnen

High Protein **schnell** 25 – 35 Minuten • 740 kcal • Tag 3 kochen



Hirschsteak



Petersilie



Salbei



körniger Senf



Knoblauchzehe



Kartoffeln (Drillinge)



Rucola



Birne



Butter



Haselnüsse



Blütenhonig

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------------|-------|--------|-------|
| Hirschsteak | 250 g | 375 g | 500 g |
| Petersilie/Salbei | 10 g | 10 g | 10 g |
| körniger Senf 9) | 40 g | 57 g | 80 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Kartoffeln (Drillinge) | 400 g | 600 g | 750 g |
| Rucola | 75 g | 100 g | 150 g |
| Birne NL BE | 1 | 1 | 2 |
| Butter 7) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Haselnüsse 2) 23) | 10 g | 20 g | 20 g |
| Blütenhonig | 8 g | 15 g** | 20 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. 540 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 574 kJ/137 kcal | 3098 kJ/740 kcal |
| Fett | 7,1 g | 38,2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,4 g | 13 g |
| Kohlenhydrate | 11,1 g | 59,8 g |
| – davon Zucker | 3,7 g | 19,9 g |
| Eiweiß | 7 g | 37,6 g |
| Salz | 0,2 g | 1,07 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: 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 23) Haselnüsse

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

Ursprungsländer: ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Butter aus dem Kühlschrank nehmen, in eine kleine Schüssel geben und weich werden lassen.

Drillinge längs halbieren. Sobald das **Wasser** kocht, **Drillinge** darin 12 – 15 Min. kochen lassen, bis sie gar sind. Danach abgießen und bis zur Verwendung in Schritt 5 bereitstellen.



Steaks braten

Pfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** darin erhitzen.

Hirschsteaks von beiden Seiten **salzen***, in die Pfanne geben und **Hirschsteaks** je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) braten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.



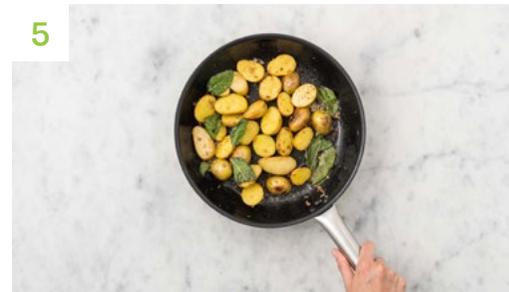
Dressing zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen. **Petersilienblätter** fein hacken.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Birne nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und die Viertel nochmals längs halbieren.

In einer großen Schüssel **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** verquirlen. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Senfbutter zubereiten

Drillinge in die Pfanne mit dem restlichen Bratfett geben, Hälfte von **Knoblauch** dazu pressen, **Salbeiblätter** hinzufügen und 3 – 5 Min. auf mittelhoher Hitze anbraten, bis der **Salbei** knusprig und die **Kartoffeln** leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gehackte Petersilie und **körnigen Senf** zu der **Butter** in die kleine Schüssel geben, restlichen **Knoblauch** dazu pressen. Gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Birne karamellisieren

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Birnen**spalten darin ca. 3 Min. anbraten. 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** darüber streuen und 2 – 3 Min. leicht karamellisieren lassen.

Birnen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Rucola in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.

Abgekühlte **Haselnüsse** grob hacken.

Rucola und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Rucola** mit karamellisierten **Birnen** und **Haselnüssen** garnieren.

Hirschsteaks nach Belieben aufschneiden und dazu anrichten. Zusammen mit der **Senfbutter** genießen.

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>

