

Hirschsteak mit Frankfurter Grüner Soße

dazu Zwiebel-Bohnen und Kräuterkartoffeln

35 – 45 Minuten • 753 kcal • Tag 5 kochen

31



Hirschsteak



Kräutermix
„Grüne Soße“



Naturjoghurt



mittelscharfer Senf



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Zwiebel



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Zucker*, Weißweinessig*, Öl*, Salz*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
Kräutermix „Grüne Soße“	60 g	60 g	120 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1200 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**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. 650 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	3151 kJ/753 kcal
Fett	4,9 g	32,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	9,2 g
Kohlenhydrate	9,4 g	61,6 g
– davon Zucker	2 g	12,8 g
Eiweiß	6,1 g	40,3 g
Salz	0,08 g	0,49 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Für die grüne Soße

Erhitze reichlich heißes **Wasser** im Wasserkocher.

Kräutermix „Grüne Soße“ grob hacken.

In einem hohen Rührgefäß drei Viertel der **Kräuter**, **Joghurt**, **Senf**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Soße** pürieren.



Gemüse schneiden

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Schalotte fein würfeln.

Kartoffeln schälen und vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 14 – 16 Min. garen, bis sie weich sind.



Für die Bohnen

Reichlich heißes **Wasser*** in kleinen Topf füllen und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und für 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.



Für das Hirschsteak

Hirschsteaks von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hirschsteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. (für rare), 3 – 4 Min. (für medium) oder 4 – 6 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und 5 – 10 Min. ruhen lassen.



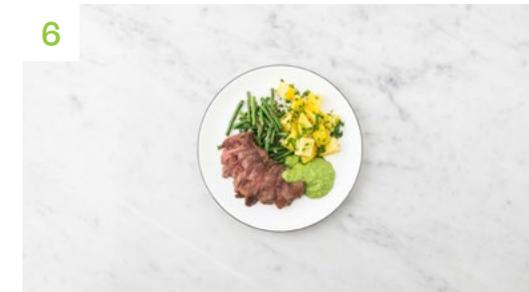
Letzte Schritte

Bohnen nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

In dem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Zwiebel** und **Bohnen** darin 2 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ggfs. warm halten.

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

Kartoffeln, restliche **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zurück in den großen Topf geben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Hirschsteaks in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Grüne **Bohnen** und **Kräuterkartoffeln** daneben anrichten und mit der grünen **Soße** servieren.

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>

