

# Hirschsteak mit Frankfurter Grüner Soße

dazu Zwiebel-Bohnen und Kräuterkartoffeln

Thermomix kocht • 753 kcal • Tag 5 kochen



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 das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## 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 <b>DE   NL   EG</b>	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

**Kräutermix**, „**Grüne Soße**“ in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Ein Viertel der **Kräuter** in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Joghurt**, **Senf**, 30 g [45 g | 60 g] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **7 Sek./Stufe 6** vermischen.

**Soße** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 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 für 5 – 10 Min. ruhen lassen.



## Gemüse vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen. **Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in den V-Behälter geben.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren. **Bohnen** auf den Varoma-Einlegeboden geben und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen.



## Fertigstellen

Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma auf den Varomadeckel stellen. Varoma-Einlegeboden herausnehmen und Rühraufsatz entfernen. Restliche **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** zu den **Kartoffeln** geben, vorsichtig vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

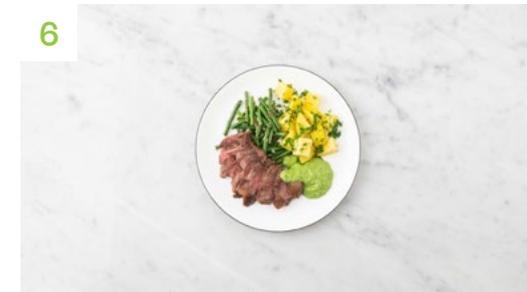


## Dampfgaren

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Zwiebel** auf den **Bohnen** verteilen und **Bohnen** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

10 Min. vor Ende der Dampfgarzeit mit der Zubereitung fortfahren.



## 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>

