

# Rinderhüftsteak mit Chimichurri & Kampot-Pfeffer

dazu Salat in Passionsfruchtdressing & gratinierte Kartoffeln

Thermomix hilft • 932 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



mehlig. Kartoffeln



Passionsfrucht



rote Kirschtomaten



Blattsalatsmischung



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



rote Chilischote



Kampot-Pfeffer



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Patatas“



- 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

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
Passionsfrucht <b>CO</b>	1	1	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	20 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Kampot-Pfeffer	2 g	2 g	4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	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. 680 g)
Brennwert	571 kJ/136 kcal	3898 kJ/932 kcal
Fett	7,3 g	49,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	9,3 g
Kohlenhydrate	11,4 g	77,7 g
– davon Zucker	2,3 g	15,9 g
Eiweiß	6 g	40,7 g
Salz	0,49 g	3,35 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:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **CO:** Kolumbien



## Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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

**Kartoffeln** schälen, halbieren und im kochenden **Wasser** ca. 10 Min. bissfest vorkochen.

Währenddessen **Kampot-Pfeffer** fein hacken.

Blätter vom **Oregano** zupfen.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Zitrone** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.



## Steaks braten

**Rindersteak** von beiden Seiten **salzen\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Rindersteak** zugeben und auf jeder Seite 3 – 4 Min. für rare, 4 – 5 Min. für medium und 5 – 6 Min. für well-done anbraten.

In der letzten Minute der Steak-Bratzeit, diese nach Belieben mit **Kampot-Pfeffer** würzen.

**Steak** direkt nach dem **Braten** in Aluminiumfolie einwickeln und mind. 10 Min., oder bis zum Anschneiden ruhen lassen.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Kartoffeln backen

**Kirschtomaten** in eine Auflaufform geben.

**Kartoffeln** nach der Kochzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken, sodass diese nicht mehr kochend heiß sind. **Kartoffeln** abtropfen lassen und in einer großen Schüssel zusammen mit **Hartkäse**, „**Hello Patatas**“ und einer Prise **Salz\*** vermengen.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für ca. 18 – 20 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



## Chimichurri & Dressing

Währenddessen fortfahren.

**Kräuter**, **Chili**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Zitronenabrieb**, 30 g [50 g | 70 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** vermischen. **Chimichurri** in eine kleine Schüssel umfüllen. **Passionsfrucht** halbieren und mit einem Löffel die Hälfte [drei Viertel | alles] vom Inneren in den Mixtopf auskratzen.

20 g [30 g | 40 g] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 6** pürieren.



## Für die Tomaten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zu den **Tomaten** in die Auflaufform geben. Alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 1 Prise **Salz\*** vermengen, in den letzten 10 Min. mit in den Ofen geben und backen, bis die **Tomaten** leicht aufgeplatzt sind.

Währenddessen die **Steaks** braten.



## Anrichten

**Dressing** durch ein Sieb in eine große Schüssel passieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salat** mit dem **Dressing** in der großen Schüssel marinieren.

**Kartoffeln**, **Kirschtomaten** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Steak** in 1 cm Scheiben aufschneiden und dazu anrichten. **Chimichurri** dazu reichen und genießen.

**Guten Appetit!**