

Saftiges Rindersteak auf cremiger Jägersoße dazu Fettuccine und knusprige Salbeiblättchen

High Protein 30 – 40 Minuten • 957 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



Fettuccine



Champignons



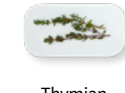
Zwiebel



Knoblauchzehe



Salbei



Thymian



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Muskat“



- 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

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

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Fettuccine (15)	270 g	360 g	500 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Salbei/Thymian	10 g	10 g	20 g
Kochsahne (7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben (7) (8)	20 g	20 g	40 g
mittelscharfer Senf (9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ (10)	5 g	5 g	10 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. 530 g)
Brennwert	757 kJ/181 kcal	4002 kJ/957 kcal
Fett	6,4 g	33,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16,1 g
Kohlenhydrate	20,5 g	108,1 g
– davon Zucker	2,3 g	12,2 g
Eiweiß	10 g	52,7 g
Salz	0,82 g	4,32 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 (9) Senf (10) Sellerie (15) Weizen

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

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Champignons in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Thymianblätter fein hacken.



2 Salbei frittieren

Salbeiblätter abzupfen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Salbeiblätter** darin 1 – 2 Min. frittieren, bis sie knusprig sind. **Salbeiblätter** aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



3 Fettuccine kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Fettuccine in den Topf geben und 11 – 12 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



4 Rindersteaks braten

Rindersteaks von beiden Seiten **salzen***.

In der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Steaks** auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindersteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 – 10 Min. ruhen lassen.



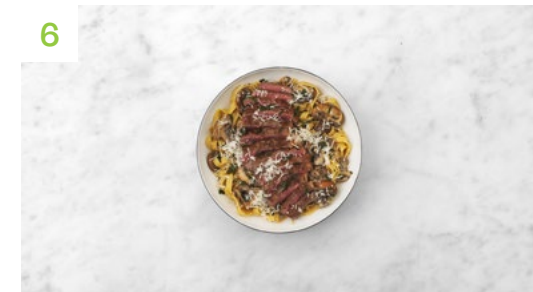
5 Für die Soße

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Pilze** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.

Knoblauch und **Thymian** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit **Kochsahne**, „Hello Muskat“, **Senf**, **Worcester Sauce** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und alles 1 – 2 Min. einkochen, bis eine cremige **Soße** entsteht.

Pasta unter die **Soße** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Rindersteaks in 1 cm breite Streifen schneiden.

Fettuccine auf Tellern anrichten und die **Steakstreifen** darauf verteilen.

Mit **geriebenem Hartkäse** und **Salbeiblättchen** toppen und 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>

