

Feines Rinderhüftsteak mit Cowboy-Butter-Soße dazu Ofenkartoffeln und Salat mit Kirschtomaten

High Protein 30 – 40 Minuten • 715 kcal • Tag 3 kochen

11



Rinderhüftsteak



Ofenkartoffel



Blattsalatsmischung



rote Kirschtomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Butter



süßer Senf



Balsamicoecreme



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



- 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

Öl*, Weißweinessig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Blattsaladmischung	75 g	100 g	150 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
süßer Senf 9)	17 g	25,5 g**	34 g
Balsamicoreme 14)	12 g	12 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	4 g	4 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. 600 g)
Brennwert	496 kJ/119 kcal	2992 kJ/715 kcal
Fett	6,2 g	37,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,7 g
Kohlenhydrate	9,7 g	58,6 g
– davon Zucker	3,5 g	21,1 g
Eiweiß	5,6 g	33,6 g
Salz	0,39 g	2,34 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



Für die Ofenkartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Stifte schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „Hello Patatas“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen. **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Zwiebeln karamellisieren

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelringe** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Anschließend Hitze reduzieren, mit **Balsamicoreme** ablöschen und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind.

Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. Pfanne auswaschen.



Dressing anrühren

In einer kleinen Schüssel **süßen Senf**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dressings** in eine große Schüssel geben.

Kirschtomaten halbieren.

Zwiebeln in 0,5 cm Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.



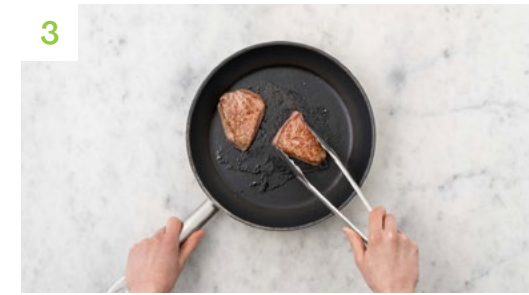
Für die Soße

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze **Butter** schmelzen.

Gehackten Knoblauch hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Pfanne mit restlichem **Honig-Senf-Dressing** ablöschen.

„Hello Cajun“ und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

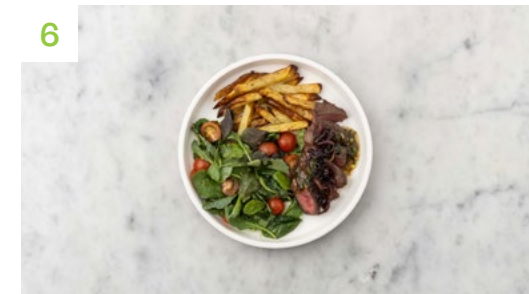


Rindersteaks braten

Rindersteaks von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je 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 Min. ruhen lassen.



Anrichten

Saladmischung und **Kirschtomaten** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Ofenkartoffeln, **Salat** und **Steak** auf Tellern anrichten.

Steak mit **Balsamicozwiebeln** garnieren und die **Cowboy-Butter-Soße** dazu reichen.

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>

