

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 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. 660 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

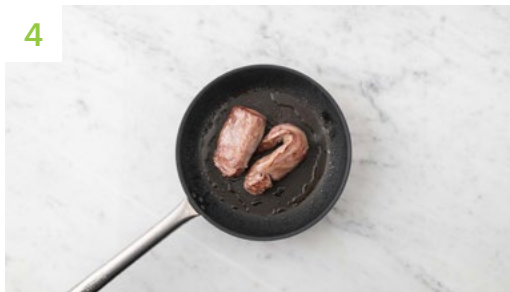


Für die grüne Soße

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.

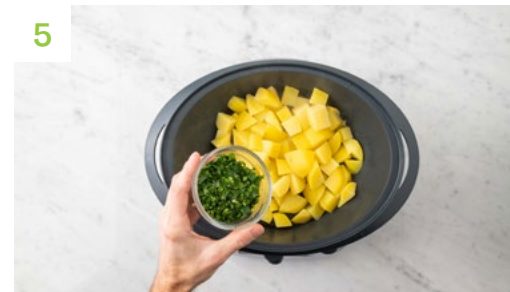
Hirschsteaks darin je Seite 2 – 3 Min. (für rare), 3 – 4 Min. (für medium) oder 4 – 6 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und für 5 – 10 Min. ruhen lassen.



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.

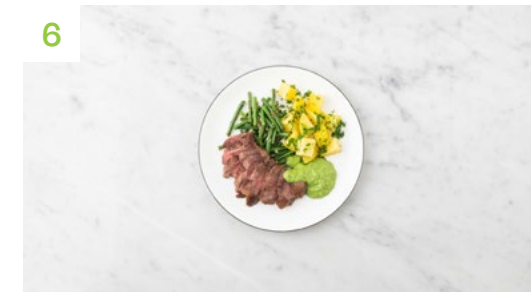


Dampfgaren

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Zwiebeln** 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>

