

Rinderhüftsteak mit Kampott-Pfeffer

dazu Pflaumendip und käsige Kartoffelspalten

Family Thermomix kocht • 677 kcal • Tag 5 kochen

11



Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Prinzessbohnen



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Ajvar



Ketchup



Pflaumenkonfitüre



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Kampot-Pfeffer



- 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*, Öl*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|----------|--------|
| Rinderhüftsteak | 250 g | 375 g | 500 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 600 g | 750 g | 1200 g |
| Prinzessbohnen | 150 g | 300 g | 300 g |
| rote Kirschtomaten | 125 g | 125 g | 250 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Ajvar 14) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Ketchup 10) | 25 g | 37,5 g** | 50 g |
| Pflaumenkonfitüre | 20 g | 40 g | 40 g |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Kampot-Pfeffer | 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. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 452 kJ/108 kcal | 2834 kJ/677 kcal |
| Fett | 3,8 g | 24,1 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,5 g | 9,2 g |
| Kohlenhydrate | 9,7 g | 60,7 g |
| – davon Zucker | 1,7 g | 10,8 g |
| Eiweiß | 6,5 g | 40,7 g |
| Salz | 0,51 g | 3,21 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 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Kartoffelecken backen

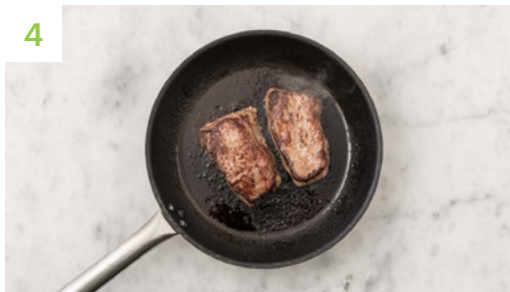
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Größe in 4 bis 6 Spalten schneiden. **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Patatas“, **geriebenen Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelspalten im Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Tipp: Der Käse sollte gut mit Kartoffeln vermengt sein, sonst verbrennt er schnell.

Währenddessen fortfahren.



4 Steaks braten

Rindersteaks von beiden Seiten **salzen***.

10 Min. vor Ende der Bohnengarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Rindersteaks** zugeben und 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.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Für die Bohnen

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen. **Bohnen** dritteln und in den Gareinsatz geben.

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



5 Bohnen vollenden

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren und trocknen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Butter*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kirschtomaten, **Bohnen** aus dem Gareinsatz, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



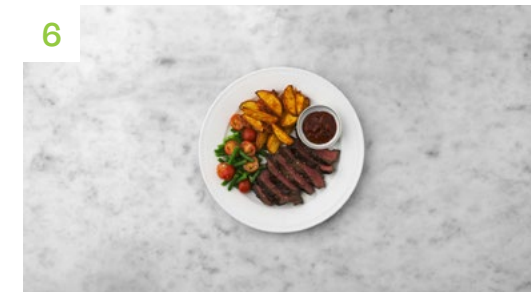
3 Für den Pflaumenketchup

In einer kleinen Schüssel **Pflaumenmus**, **Ketchup** und **Ajvar** miteinander vermengen.

Knoblauch abziehen.

Kampottpfeffer grob hacken.

Kirschtomaten halbieren.



6 Anrichten

Gebratene **Steaks** nach Belieben aufschneiden und mit den **Bohnen** und **Kartoffelspalten** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Kampot-Pfeffer** über den **Steaks** verteilen. **Pflaumenketchup** dazu reichen 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>

