



Strip Loin Steak mit Demi-Glace und Kürbispüree

dazu eine gratis Tafel Tony's Chocolonely pro Bestellung

35 – 45 Minuten • 880 kcal • Tag 5 kochen



Striploin Steak



mehlig. Kartoffeln



Rosenkohl



Tony's Chocolonely
Vollmilchschokolade
Karamell Meersalz



grüne Kresse



Feigenrelish



Demi-glace



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



körniger Senf



Hokkaido-Kürbis



- 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

Öl*, Honig*, Salz*, Milch*, Butter*, Balsamicoessig*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Striploin Steak	360 g	540 g	720 g
mehlig. Kartoffeln	200 g	300 g	400 g
Rosenkohl	300 g	450 g	600 g
Tony's Choclonely Vollmilchschokolade	1	1	1
Karamell Meersalz			
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Feigenrelish	50 g	75 g**	100 g
Demi-glace 10)	50 ml	100 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
körniger Senf 9)	40 g	57 g	80 g
Hokkaido-Kürbis 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. 940 g)
Brennwert	391 kJ/93 kcal	3683 kJ/880 kcal
Fett	5 g	47,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	19,7 g
Kohlenhydrate	5,8 g	54,8 g
– davon Zucker	5,4 g	50,8 g
Eiweiß	6,1 g	57,9 g
Salz	0,41 g	3,88 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: 9) Senf 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten



1 Kürbistampf anfangen

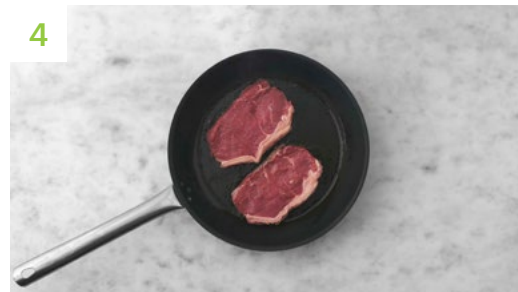
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einem großen Topf reichlich **Wasser*** mit **Salz*** erhitzen.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Kürbis in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Kürbis und **Kartoffelwürfel** in den Topf geben und 10 – 12 Min. kochen, bis der **Kürbis** weich ist. Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



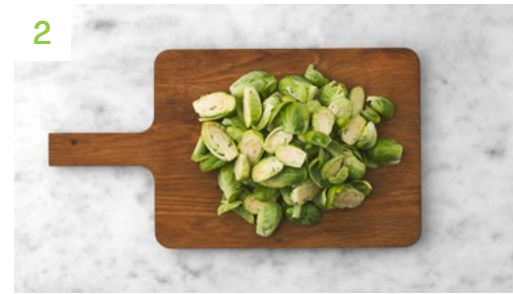
4 Steak anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Striploin-Steak darin auf beiden Seiten 1 Min. scharf anbraten. Einen Topfdeckel mit einem Radius kleiner als die Pfanne auf das **Steak** legen.

Bei mittlerer Temperatur jede Seite 1 Min. für rare, 1,5 – 2 Min. für medium oder 2,5 – 3 Min. für well done anbraten.

Steak aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und kurz ruhen lassen.



2 Rosenkohl vorbereiten

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

In einer großen Schüssel **Rosenkohl**, die Hälfte **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz***, **Pfeffer*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Balsamicoessig*** vermengen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 8 – 10 Min. backen.



5 Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Demi-glace**, **Feigenrelish**, und restlichen **Senf** mit 75 ml [125 ml | 150 ml] **Wasser*** erhitzen und vermengen.

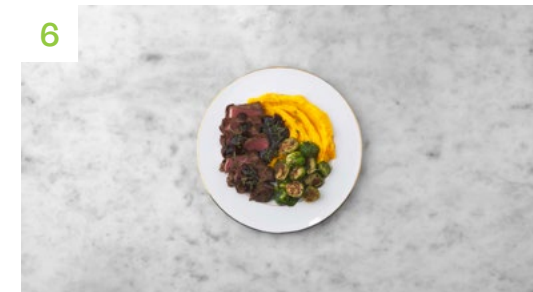
Soße 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie etwas eindickt. Topf vom Herd nehmen und **Soße** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** verfeinern. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



3 Stampf zubereiten

Gemüse vorsichtig mithilfe des Deckels abgießen.

„**Hello Muskat**“, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** zu dem **Gemüse** geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Steak nach Belieben in Scheiben schneiden.

Stampf, **Rosenkohl** und **Steak** nebeneinander auf Teller verteilen. **Steak** und **Stampf** mit der **Soße** beträufeln und mit **Kresse** garnieren.

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>

