

# Feines Rinderhüftsteak mit Pflaumendip dazu käsige Kartoffelspalten und Prinzessbohnen

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

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



# 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 <b>ES</b>	1	2	2
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Ketchup <b>10)</b>	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	1,2 g	7,6 g
Kohlenhydrate	9,7 g	60,7 g
– davon Zucker	1,7 g	10,8 g
Eiweiß	6,5 g	40,7 g
Salz	0,52 g	3,27 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.

**Kampotpfeffer** 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>

