

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



- 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	1,2 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) Schwefeldioxyde 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.



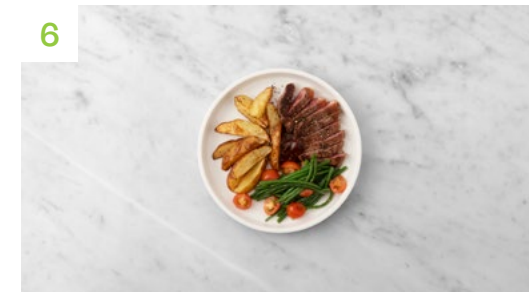
3 Für den Pflaumenketchup

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>

