



ASIATISCH MARINIERTE RINDERSTEAKS

mit cremigem Kartoffelstampf und knackigem Zucchinigemüse



HELLO MUSKATNUSS

Mit einer Prise Muskatnuss verfeinerst Du Kartoffelgerichte im Nu! Das Gewürz wurde bereits in der Naturmedizin der Antike verwendet.



Rinder-Rumpsteak



mehligk. Kartoffeln



rote Chili



Ingwer



Sojasoße



Knoblauchzehe



Zucchini



Frühlingszwiebel



gemahlene Muskatnuss

40 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5
kochen

Wie so oft liegt das Geheimnis in der würzigen Soße! Wir verfeinern die Sojasoße mit einer angenehmen Ingwer-Chili-Schärfe und sorgen so für Würze in Deinem Tag! Das saftig-zarte Rindersteak wird begleitet von einem cremigen Kartoffelstampf und zaubert Dir heute unvergessliche Genussmomente! Lass Dir dieses **scharfe** Gericht schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, ein **Sieb** und einen **Kartoffelstampfer**. Entdecke die **asiatisch marinierten Rindersteaks**.



1 KARTOFFELN GAREN

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. In einem großen Topf mit reichlich **gesalzenem Wasser** bedecken. Einmal aufkochen lassen, dann Hitze herunterstufen und 15 – 20 Min. weich garen.



2 FLEISCH MARINIEREN

Chili halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. **Ingwer** schälen und fein reiben. In einer kleinen Schüssel gehackten **Chili** (**Vorsicht: scharf!**), geriebenen **Ingwer**, $\frac{1}{2}$ der **Sojasoße** und 1 EL **Öl** verrühren. **Rumpsteak** in dieser **Marinade** wenden und kurz darin ziehen lassen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Knoblauch abziehen und fein hacken. Enden der **Zucchini** abschneiden, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden, grünen Teil längs in feine Streifen schneiden.



4 FLEISCH BRATEN

In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, mariniertes **Steak** darin 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done auf jeder Seite scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen (der **Bratsud** darin wird noch benötigt) und kurz ruhen lassen. In einer zweiten Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erwärmen, **Zucchini**scheiben und gehackten **Knoblauch** darin 4 – 7 Min. anbraten, mit **Fleischmarinade** ablöschen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Restliche **Sojasoße**, 1 TL [1 EL] **Honig** und 2 EL [4 EL] **Wasser** zum **Steak-Bratsud** geben, kurz einkochen lassen, dann beiseitestellen. **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. Weiße **Frühlingszwiebelringe**, 50 ml [100 ml] **Milch**, **Muskatnuss**, 1 TL [1 EL] **Butter**, **Salz** und **Pfeffer** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.



6 ANRICHTEN

Rumpsteak in Streifen schneiden und auf Teller verteilen, **Kartoffelstampf** und **Zucchini**gemüse dazu anrichten. Mit **Bratsud** beträufeln und mit grünen **Frühlingszwiebelstreifen** garnieren, dann genießen!

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehlig. Kartoffeln	500 g	1000 g
rote Chili ES	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Ingwer BR	20 g ☉	20 g ☉
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
Rinder-Rumpsteak	1	2
Knoblauchzehe ES	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Zucchini ES	1	2
Frühlingszwiebel DE	1	2
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g
Salz*, Öl*, Pfeffer*, Honig*, Milch* 7), Butter* 7)		

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 000 g)
Brennwert	419 kJ/103 kcal	2475 kJ/608 kcal
Fett	5 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	8 g	47 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	4 g	36 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Gluten 6) Soja 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, BR: Brasilien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2017 | KW15 | 1

