



BUNTES OFENGEMÜSE MIT RINDERSTEAK, Halloumi und selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

EXTRA LECKERBISSEN

HELLO RINDERSTEAK



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Halloumi



Tomate



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado (Hass)



gemahlener Kumin



rote Chilischote



Rinderhüftsteaks



35–45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1–5 kochen

Schluss mit schlechtwetterlicher Tristesse: Dank Deines Extra Leckerbissens träumst Du Dich heute auf ein südamerikanisches Grillfest! Auf Deinem Teller vereinen sich zartes Rindersteak und würziges Petersilien-Chimichurri zu Argentinien's klassischer Genusskombination. Dazu verfeinern wir dieses Mahl mit würzigen Halloumiwürfeln und viel buntem, **ballaststoffreichem** Ofengemüse. Lass es Dir extragut schmecken!

+

12

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Süßkartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



3 WÄHRENDDESSEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

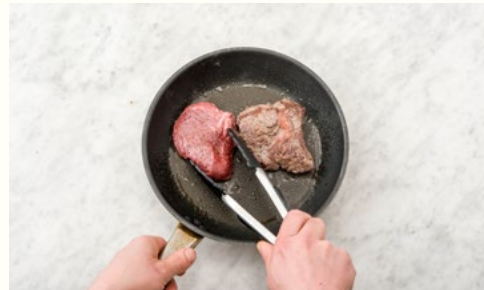
½ EL [¾ EL | 1 EL] gehackte **Petersilie** und **Avocadowürfel** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.



4 FÜR DAS CHIMICHURRI

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken. Restliche **Petersilie** in eine kleine Schüssel mit **Kumin**, gehacktem **Knoblauch** und **Chili** (**Achtung: scharf!**) geben.

Zitrone halbieren. **Saft** von 1 [1½ | 2] **Zitronenhälfte** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Oliveneröl*** zugeben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 STEAKS BRATEN

Rinderhüftsteaks von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen, **Steaks** darin je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium, 3 – 4 Min. für well done anbraten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

Halloumi in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In derselben großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Halloumiwürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



6 ANRICHTEN

Rindersteaks in Streifen schneiden. **Süßkartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** in die große Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Auf Teller aufteilen, mit **Halloumiwürfeln** toppen, **Rindersteaks** fächerförmig darauf anrichten und **Petersilien-Chimichurri** über das **Fleisch** träufeln.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US CO	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel EG	1	1	2
Tomate BE NL	1	1	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Avocado (Hass) PE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
rote Chilischote NL ES	1	1	1
gemahlener Kumin	1 g	2 g	2 g
Zitrone AR SA	½ ☞	¾ ☞	1
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Halloumi 5)	250 g	400 g	500 g
Oliveneröl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 700 g)
Brennwert	646 kJ/154 kcal	4.648 kJ/1.111 kcal
Fett	9 g	64 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	28 g
Kohlenhydrate	9 g	66 g
- davon Zucker	5 g	36 g
Eiweiß	9 g	65 g
Salz	1 g	1 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika CO: Kolumbien
EG: Ägypten BE: Belgien NL: Niederlande PE: Peru
ES: Spanien AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hlofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at

GUTEN APPETIT!