



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



## EXTRA LECKERBISSEN

RINDERSTEAK



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Halloumi



Tomate



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado (Hass)



gemahlener Kumin



rote Chilischote



Rinderhüftsteaks

25 [30 | 35] Min. 35 [40 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 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!

thermomix

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 ZU BEGINN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon in eine große Schüssel umfüllen. Saft der **Zitrone** auspressen  
**TIPP:** Wir schicken Dir eine ganze Zitrone, nimm bei 2 oder 3 Portionen nur die halbe bzw. dreiviertel Zitrone.  
**Süßkartoffel** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.



## 4 HALLOUMI ZUBEREITEN

**350 g Wasser\*** in den Mixtopf geben.  
**Halloumi** in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.  
**Tomate** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden und zur **Petersilie** geben.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Süßkartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.  
 Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.  
 Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



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



## 3 FÜR DAS CHIMICHURRI

**Knoblauch** abziehen und in den Mixtopf zugeben.  
**Roten Chili (scharf!)** halbieren, Kerne entfernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  
**Kumin**, **Salz\***, **Pfeffer\***, die **Hälfte** des **Zitronensaftes** und **Olivenöl\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 6 ZUM SCHLUSS

**Avocadowürfel** und restlichen **Zitronensaft** zu den **Tomatenspalten** geben.  
 Varoma abnehmen.  
**Süßkartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** in die große Schüssel zum **Salat** geben und vorsichtig vermengen.  
 Auf Teller aufteilen und mit **Halloumiwürfeln** und **Steak** toppen.  
**Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln und genießen.

# 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
rote Chilischote NL   ES	1	1	1
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	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
Wasser* für Schritt 4		350 g	
Öl* für Schritt 3 und 5	1 EL	1½ EL	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@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at