



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

1
KW25
2016 **thermomix**

EM-Fieber England: Steaks à la Wellington im Blätterteig

mit Gemüse und leckerer Soße

Weiter geht's mit der Europameisterschaft und heute bist Du very british unterwegs: Mit köstlichen Steaks, fest eingepackt in knusprigem Blätterteig, und buntem Gemüse. Wenn die britische Elf sich genauso elegant und überlegen zeigt, kann gar nichts mehr schiefgehen. Lass es Dir schmecken!

 45 min.

 60 min.

 Stufe 3

 2 Portionen



Rinderhüftsteaks



Blätterteig



Zwiebel



Brokkoli



Karotten



Champignons



Tomatenmark



Petersilie

Für 2 Personen.....

- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Zwiebel, halbiert
- 3 Stängel Petersilie, abgezupft
- 100 g Champignons, in Scheiben (0,5 cm)
- 250 g Brokkoli
- 2 Karotten, in Scheiben (0,5 cm)

- 1 Rolle Blätterteig **1)**
- 1 EL Tomatenmark **⊕**

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten **10)** Senf

Nährwerte pro Person

Kalorien: 731 kcal/3060 kJ
Kohlenhydrate: 63 g
Fett: 34 g, Eiweiß: 38 g
Cholesterin: 50 mg
Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer, Rinderbrühe, Speisestärke, Senf **10)**

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, große Pfanne, Thermomix, kleine Schüssel, Backpapier, Backblech



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** stark erhitzen, **Rindersteaks** je Seite 2 – 3 Min. anbraten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und vom Herd nehmen.

2 **Zwiebel** und **Petersilie** (ein paar Blätter zum Garnieren aufheben) in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Champignonscheiben**, je 1 Prise **Salz**, **Pfeffer** und 1 EL **Öl** zugeben und ohne Messbecher **4 Min./120 °C/☞/☞** dünsten. Währenddessen **Brokkoli** in Röschen schneiden. **Pilz-Zwiebel-Mischung** in eine kleine Schüssel umfüllen und ebenfalls beiseitestellen.



3 500 g Wasser und 1 TL **Salz** in den Mixtopf einwiegen, **Karottenscheiben** in den Varoma-Behälter geben (genügend Garschlitze freilassen). Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Blätterteig** in vier Rechtecke aufteilen, zwei auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen. Je ein **Steak** mittig darauflegen, **Pilz-Zwiebel-Mischung** darauf verteilen (1 cm Rand frei lassen), mit je einem **Blätterteigstück** bedecken, Ränder zusammendrücken, Oberfläche mit kaltem Wasser bestreichen und im Backofen ca. 15 Min. backen, nach ca. 5 Min. die Hitze auf 160 °C reduzieren.



4 **Brokkoliröschen** auf den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma und Varoma-Deckel abnehmen, Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen, aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma abnehmen und verschlossen beiseitestellen. Mixtopf leeren.



5 **Tomatenmark**, 300 g **Rinderbrühe**, 1 TL **Speisestärke**, 50 g Wasser und 1 TL **Senf** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** vermischen, danach **4 Min./100 °C/Stufe 2** erhitzen. **Soße** auf Teller verteilen, **Wellingtons** darauflegen, **Gemüse** dazu verteilen und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.