

# Feines Rinderhüftsteak mit Pflaumendip dazu käsige Kartoffelspalten und Prinzessbohnen

Family 30 – 40 Minuten • 658 kcal • Tag 5 kochen



Simmentaler Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Pflaumenmus



Ajvar



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Ketchup



Prinzessbohnen



Kampot-Pfeffer



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Butter\*

## Kochutensilien

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleinen Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Ketchup <b>10)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Prinzessbohnen	150 g	300 g	300 g
Kampot-Pfeffer	2 g	4 g	4 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 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. 640 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2752 kJ/658 kcal
Fett	3,77 g	24,04 g
– davon ges. Fettsäuren	1,39 g	8,85 g
Kohlenhydrate	10,13 g	64,60 g
– davon Zucker	2,47 g	15,75 g
Eiweiß	6,62 g	42,21 g
Salz	0,339 g	2,160 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



## Kartoffelecken backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



## Rindersteak braten

**Rindersteak** in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen\***.

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.



## Währenddessen

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen.

**Knoblauch** fein hacken.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Kampot-Pfeffer** grob hacken.



## Bohnen anbraten

In dem kleinen Topf aus Schritt 3 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen.

**Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

**Kirschtomaten** und **Prinzessbohnen** hinzugeben und 1 – 2 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



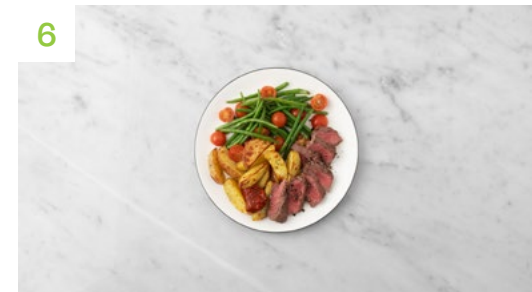
## Für den Pflaumenketchup

In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Prinzessbohnen** hinzugeben und 7 – 8 Min. garen.

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel **Pflaumenmus**, **Ketchup** und **Ajvar** miteinander vermengen.



## Anrichten

Gebratenes **Steaks** nach Belieben portionieren, **Kampot-Pfeffer** darüber verteilen und zusammen mit den **Bohnen** und **Kartoffelspalten** nebeneinander auf Tellern anrichten, **Pflaumenketchup** dazureichen 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>

