

# Feinstes Rinderfilet mit grünem Pfefferrahm

## Parmesan-Kartoffeln und Bohnen

Thermomix kocht • 682 kcal • Tag 5 kochen

31



vorw. festk. Kartoffeln



geriebener Hartkäse



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Haselnüsse



Rinderbrühe



Kochsahne



Schalotte



eingelegerter grüner Pfeffer



Rinderfilet



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 30] Min.

35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
geriebener Hartkäse <b>7</b> <b>8</b>	20 g	40 g	40 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Haselnüsse <b>23</b>	10 g	10 g	20 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	200 g	300 g
Schalotte <b>FR</b>   <b>NL</b>   <b>DE</b>	1	1	2
eingelegter grüner Pfeffer	10 g**	15 g**	20 g
Rinderfilet	280 g	420 g	560 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 580 g)
Brennwert	492 kJ/118 kcal	2852 kJ/682 kcal
Fett	6,12 g	35,47 g
- davon ges. Fettsäuren	2,14 g	12,40 g
Kohlenhydrate	7,39 g	42,87 g
- davon Zucker	1,35 g	7,82 g
Eiweiß	7,88 g	45,72 g
Salz	0,376 g	2,180 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 **23** Haselnüsse (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



## Zu Beginn

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, zu den **Bohnen** in den Varoma geben und vermischen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

**Bohnen salzen\*** und **pfeffern\*** und Varoma verschließen.



## Soße kochen

Pfanne erneut erhitzen, zerkleinerte **Schalotte** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

**Kochsahne**, **Rinderbrühpulver**, **Pfefferkörner** inklusive des **Safts** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** in die Pfanne zugeben. Aufkochen lassen, 2 – 3 Min. köcheln, bis die **Soße** ein bisschen andickt.

**Soße** mit **Zitronenthymian**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



## Dampfgaren

**Schalotte** abziehen, halbieren, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Kartoffeln** je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in ca. 2 cm breite Spalten schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen Blätter vom **Zitronenthymian** zupfen, fein hacken und fortfahren.



## Kartoffeln vollenden

Nach der Dampfzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

**Kartoffeln** in eine große Schüssel umfüllen. Zerkleinerte **Petersilie** und **Hartkäse** zugeben, nach Geschmack **salzen\*** und vorsichtig vermengen.



## Währenddessen

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

**Rinderfilet** von beiden Seiten **salzen\***.

10 Min. vor dem Ende der Dampfzeit in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Rinderfilets** zugeben und auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend bei mittlerer Temperatur jede Seite 1 Min. für rare, 1,5 – 2 Min. für medium oder 2,5 – 3 Min. für well done anbraten.

**Filets** aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und kurz ruhen lassen.



## Anrichten

**Kartoffelspalten** und **Bohnen** auf Teller verteilen. **Bohnen** mit den gehackten **Haselnüssen** garnieren. **Filets** daneben anrichten und **Soße** dazu reichen.

## 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>

