

Gebratenes Hirschsteak mit Zwiebelsoße dazu Spitzkohl und Rosmarinkartoffeln

unter 650 Kalorien • 40 – 50 Minuten • 2504 kJ/599 kcal • Tag 5 kochen

31



Hirschsteak



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Rosmarin



Demi-glace



Wildpreisbeermarmelade



Kartoffeln (Drillinge)



Schalotte



Spitzkohl



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Butter*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 2 große Pfannen, 1 kleinen Topf,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und Aluminiumfolie

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Demi-glace 10)	200 ml	250 ml	400 ml
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Spitzkohl	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Öl*, Butter*	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. 720 g)
Brennwert	346 kJ/83 kcal	2504 kJ/599 kcal
Fett	3,34 g	24,17 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	7,63 g
Kohlenhydrate	7,44 g	53,87 g
– davon Zucker	2,62 g	19,00 g
Eiweiß	5,44 g	39,38 g
Salz	0,483 g	3,496 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: 10) Sellerie

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

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Spitzkohl gegebenenfalls halbieren und den Strunk entfernen. **Spitzkohl** danach in ca. 3 cm große Rauten schneiden.

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.

Rote Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



Kartoffeln kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffeln zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Fertige **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen.

Im selben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** schmelzen, **Kartoffeln** zusammen mit der Hälfte der **Rosmarinzwige** zurück in den Topf geben und 2 – 3 Min. anbraten. **Kartoffeln salzen***.



Für die Soße

In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zerlassen und **rote Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit der **Demi-Glace** ablöschen. Alles weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen und beiseitestellen.



Für den Spitzkohl

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen.

Knoblauch hineinpressen, **Schalottenwürfel** hinzugeben und alles 1 Min. abraten.

Spitzkohlranten hinzugeben und alles zusammen für 6 – 8 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis der **Kohl** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Steaks braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hirschsteaks** und restlichen **Rosmarin** für das Aroma in die Pfanne geben und **Hirschsteaks** je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz, in Alufolie gewickelt, ruhen lassen.



Anrichten

Rosmarinzwige nach dem Kochen aus den **Kartoffeln** und der Pfanne entfernen.

Kartoffeln, **Hirschsteaks**, **Spitzkohl** und **Soße** auf Tellern anrichten, mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Preiselbeermarmelade dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

