



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

1
KW51
2016

Rindergeschnetzeltes in Rosmarinsoße mit Ofen-Bratkartoffeln und fruchtigem Feldsalat

Vorhang auf für unser Lieblingsgemüse der Woche: den Feldsalat! Kombiniert mit knusprigen Bratkartoffeln aus dem Ofen passt dieses wunderbar herzhaftes Gericht ganz wunderbar in den Winter und ist perfekt für die kühleren Tage. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



An Tag
1-5 kochen

kalorienarm,
ballaststoffreich



Rindergeschnetzeltes



Kartoffeln



Rosmarin



Feldsalat



Birne



Karotte



Balsamico-Creme



Sahne



Zitrone



Frühlingszwiebel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 650 g)	pro 100 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g	Brennwert (kJ/kcal)	2561/630	338/83
Frühlingszwiebel [Ursprungsst. ITA]	1	2	Fett (g)	24	3
Zitrone [Ursprungsst. ESP]	½	1	- davon ges. Fettsäuren (g)	9	1
Rindergeschnetzeltes	250 g	500 g	Kohlenhydrate (g)	62	8
Rosmarin [Ursprungsst. ISR]	1 Zweig	2 Zweige	- davon Zucker (g)	6	1
Sahne 7)	100 ml	200 ml	Eiweiß (g)	35	4
Karotte [Ursprungsst. DE]	1	2	Ballaststoffe (g)	8	1
Birne (Abate) [Ursprungsst. ITA]	1	2	Salz (g)	2	0
Feldsalat	75 g	150 g			
Balsamico-Creme 1)	6 ml	12 ml			

Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, große Pfanne, Gemüsereibe, große Schüssel

Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

1 Ungeschälte **Kartoffeln** in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander schräg in Ringe schneiden. **Kartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden. In den letzten 5 Min. der Backzeit weiße **Frühlingszwiebelringe** unter die **Kartoffelscheiben** mischen und zusammen fertig backen.

2 In der Zwischenzeit: Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren.

3 In einer großen Pfanne 1 TL [2 TL] **Öl** erhitzen, **Rindergeschnetzeltes** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. **Rosmarinzweig** und etwas **Zitronenschale** zugeben, Hitze reduzieren und mit **Sahne** ablöschen. **Soße** für ca. 5 Min. leicht einköcheln lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Dann **Rosmarinzweig** entfernen.

4 **Karotte** schälen und grob reiben. **Birne** halbieren, entkernen und ebenfalls grob reiben. In einer großen Schüssel **Feldsalat** mit geraspelter **Karotte** und **Birne** vermischen. 1 TL [2 TL] **Zitronensaft** dazupressen und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermengen.

5 **Ofen-Bratkartoffeln** auf Teller verteilen, **Rindergeschnetzeltes** mit **Rosmarinsoße** dazu anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen. **Feldsalat** mit **Balsamico-Creme** beträufeln und dazu reichen, dann genießen.

