



RINDERSTEAKS MIT CHAMPIGNON-SENF-SOSSE, Kartoffelstampf, Schmorzwiebeln und Karotten

EXTRA FLEISCH

Rinderhüftsteak



Rinderhüftsteak



mehligkochende
Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



braune Champignons



Rinderbrühe



mittelscharfer Senf



Petersilie



Karotte



35 Minuten Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Ein Hoch auf unser Hello Extra! Denn es gibt nur eins, das besser ist als ein saftiges und zartes Rinderhüftsteak: eine Extraportion saftiges und zartes Rinderhüftsteak. Alle Fleischliebhaber kommen so voll auf ihre Kosten. Perfekt dazu passen der Senf in der cremigen Champignonsoße, die Karotten mit Grün und die geschmorten Zwiebeln, die den Fleischsaft perfekt binden und Deinen Kartoffelstampf so einmalig gut toppen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf, Backpapier, ein Backblech, 1 kleine Pfanne, 1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze **150 ml [225 ml|300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Kartoffeln schälen, vierteln und in einen kleinen Topf geben. Mit kaltem **Wasser** auffüllen, **salzen***, aufkochen lassen und 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Kartoffeln** abgießen, **Butter*** dazugeben, stampfen und abschmecken.

★ **TIPP:** Wenn du es cremiger magst, gib noch etwas Milch dazu!



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einer kleinen Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Champignonviertel** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze reduzieren, **Knoblauch** dazupressen, mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Mittelscharfen Senf und **Butter*** unterrühren. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zum Schluss gehackte **Petersilie** untermischen.



2 KAROTTEN BACKEN

Karotten schälen, **Karottengrün** etwas stutzen, **Karotten** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 25 Min. im Backofen backen.



5 STEAK BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Rindersteaks** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **Steaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

Anschließend **Steaks** aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Zwiebelstreifen mit **Wasser*** ablöschen und 7 – 8 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

Braune Champignons vierteln.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Aus **Wasser*** und **Rinderbrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



6 ANRICHTEN

Kartoffelstampf auf Teller verteilen und geschmorte **Zwiebeln** darübergeben.

Rindersteaks daneben anrichten und mit **Champignonsoße** und **Karotten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Karotte DE	4	6	8
Rinderhüftsteak	500 g	750 g	1000 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Petersilie	15 g	15 g	15 g
Rinderbrühe	2 g	4 g	4 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Butter* 5)	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
heißes Wasser* für Brühe	150 ml	225 ml	300 ml
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Soße	50 ml	50 ml	100 ml
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	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	3054 kJ/730 kcal
Fett	3 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	7 g	57 g
– davon Zucker	6 g	47 g
Eiweiß	8 g	70 g
Ballaststoffe	1 g	11 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hlofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at

GUTEN APPETIT!