

Rinderhüftsteak mit Kräuterrahm dazu Knoblauch-Chili-Gemüse

unter 650 Kalorien • 15 Minuten • 2642 kJ/632 kcal • Tag 2 kochen

20

EXPRESS REZEPT



vorgegarte Kartoffelwürfel



Simmentaler Rinderhüftsteak



Kochsalz



Rinderbrühe



Zucchini



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Petersilie glatt



Kerbel



geschrotete Chili



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 große Pfannen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorgearte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Zucchini ES NL	1	1	2
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 g
geschrotete Chili	1 g**	1 g**	2 g
Öl*	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. 570 g)
Brennwert	462 kJ/111 kcal	2642 kJ/632 kcal
Fett	5,74 g	32,78 g
– davon ges. Fettsäuren	2,17 g	12,43 g
Kohlenhydrate	7,93 g	45,32 g
– davon Zucker	1,46 g	8,35 g
Eiweiß	6,84 g	39,07 g
Salz	0,338 g	1,931 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)

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande **ES:** Spanien

1



2



3



Fleisch braten

Rindersteak in zwei **Steaks** 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.

Steaks direkt nach dem Braten in Aluminiumfolie einwickeln und bis zum Anschneiden ruhen lassen.

Während die **Steaks** braten, mit dem Rezept fortfahren.

Gemüse braten

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

Kartoffelwürfel darin 5 Min. scharf anbraten.

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln, und in 1 cm dicke Würfel schneiden.

Kräuter grob hacken.

Zucchiniwürfel und **Knoblauch-Zwiebel-Mix** zu den **Kartoffelwürfeln** geben und weitere 4 – 5 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.

Chili nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Soße zubereiten

Nachdem das **Steak** gebraten wurde, in die Pfanne aus Schritt 1

Sahne und **Rinderbrühe** hineingeben und 1 – 2 Min. aufkochen lassen, bis die **Soße** ein bisschen andickt.

Gehackte **Kräuter** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffel-Zucchini-Würfel auf Teller verteilen.

Rindersteaks anschneiden, dazu anrichten und mit **Kräuterrahm** genießen.

Guten Appetit

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

