



HÜFTSTEAKSTREIFEN IN THYMIANSOSSE, dazu Kartoffelstampf und Buschbohnen

EXTRA FLEISCH

Rinderhüftsteakstreifen



Rinderhüftsteak



mehligkochende
Kartoffeln



Zwiebel



Buschbohnen



Vollmilch



Knoblauchzehe



geriebener Thymian



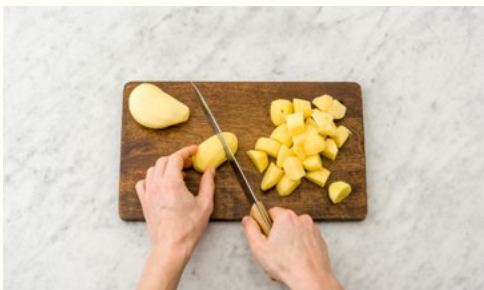
40 Minuten Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Ein Hoch auf unser Hello Extra! Denn es gibt nur eines, das besser ist als saftig-würzige Hüftsteakstreifen in Thymiansoße: eine Extraportion saftig-würzige Hüftsteakstreifen vom Rind. Alle Fleischliebhaber kommen so voll auf ihre Kosten. Perfekt dazu passt die Kombination mit Kartoffeln und Bohnen. Genieße es, den Kartoffelstampf mit der Soße zu vermischen und lass Dir dieses richtig klassische Gericht extra gut schmecken!

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

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne** und einen **Kartoffelstampfer**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Anschließend in einen großen Topf geben, mit reichlich heißem **Wasser** bedecken, **salzen***, aufkochen lassen und **Kartoffelwürfel** 15 – 20 Min. garen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Rinderhüftsteaks in 1 cm breite Streifen schneiden.

Rinderstreifen in etwas **Mehl*** wenden und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



3 BOHNEN GAREN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

Heiße **Rinderbrühe*** zubereiten.

In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 10 Min. garen.

Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. **Olivenöl*** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 FLEISCH BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** und **Butter*** erhitzen.

Rinderstreifen ca. 2 Min. rundherum anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Erneut **Öl*** und **Butter*** in der Pfanne erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **Knoblauch** und **Zucker*** zugeben und ca. 5 Min. anbraten.

Gerebelten Thymian und **Balsamicoessig*** zugeben und 1 Min. köcheln lassen.

Mit der **vorbereiteten Brühe** ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rinderstreifen zur **Soße** geben und alles zusammen 2 – 3 Min. erhitzen.



6 ANRICHTEN

Kartoffelwürfel durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben.

Vollmilch ☉ und **Butter*** zugeben und zu einem **Kartoffelstampf** verarbeiten.

Kartoffelstampf auf Teller verteilen, **Rinderstreifen** daneben anrichten und mit **Buschbohnen** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Rinderhüftsteak	500 g	750 g	1000 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
gerebelter Thymian	2 g	4 g	4 g
Vollmilch (3,8 % Fett) 5)	125 ml ☉	200 ml ☉	250 ml
Mehl* 1)	1 EL	1½ EL	2 EL
Rinderbrühe*	150 ml	225 ml	300 ml
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Butter* 5)	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Balsamicoessig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 000 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	3439 kJ/822 kcal
Fett	5 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	
Kohlenhydrate	7 g	59 g
– davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	8 g	60 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 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).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

GUTEN APPETIT!