



RINDERHÜFTSTEAK MIT CHAMPIGNON-SENF-SOSSE, Kartoffelstampf mit Schmorzwiebeln und Karotten



HELLO KARTOFFEL

Ursprünglich aus Südamerika, setzt die Wunderknolle ihren Siegeszug immer noch fort: Selbst im Weltraum wurde sie 1995 auf der Columbia angebaut.



Rinderhüftsteaks



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



braune Champignons



Karotten



mittelscharfer Senf



Petersilie



Rinderbrühe

35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-5 kochen

Neuentdeckung leichter Genuss

Dein heutiges Gericht ist nicht nur wunderbar **ballaststoffreich**, es sieht außerdem aus, als hätte ein echter Meisterkoch es kreiert! Das liegt zum einen an der klassischen Komposition: Fleisch, Beilage, Soße und Gemüse. Zum anderen aber auch an den kleinen, feinen Besonderheiten: Senf in der cremigen Soße, im Ofen gegarte Karotten und geschmorte Zwiebeln, die den Fleischsaft perfekt binden und Deinen Kartoffelstampf so einmalig gut toppen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

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

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



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °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 weich köcheln lassen. Nach der Kochzeit **Kartoffeln** abgießen, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** dazugeben, stampfen und abschmecken.

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



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **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 ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Butter*** unterrühren und einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zum Schluss gehackte **Petersilie** untermischen.



2 KAROTTEN BACKEN

Karotten schälen, längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis die **Karotten** weich sind.



5 STEAK BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **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. einköcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind. 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 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **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
Kartoffeln ES GR	500 g	800 g	1.000 g
Karotten DE GB	4	6	8
Zwiebel EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Rinderbrühe	2 g ☞	3 g ☞	4 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	15 ml ☞	20 ml
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Butter* 5) für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
heißes Wasser* für Schritt 3	150 ml	225 ml	300 ml
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 4 und 5) je	1 EL	1½ EL	je 2 EL
Butter* 5) für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	293 kJ/70 kcal	2.276 kJ/544 kcal
Fett	2 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	7 g	57 g
- davon Zucker	4 g	32 g
Eiweiß	5 g	40 g
Salz	1 g	1 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

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien GR: Griechenland DE: Deutschland GB: Großbritannien EG: Ägypten

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!