



# RINDERSTEAK MIT GEDÄMPFTEN TOMATEN, Rosmarinkartoffeln und frischem Blattsalat



## HELLO ROSMARIN

Wenn man der Volksmedizin glaubt, hilft Rosmarin bei Migräne, Rheuma und Verstauchungen und ist dazu noch so köstlich, wie wir ihn kennen!



Rinderhüftsteak



Salatmix



Tomate



Knoblauchzehe



Rosmarinweig



Kartoffeln (Drillinge)



Balsamico-Crème

15 [20|20] Min. 35 [40|40] Min.

Neuentdeckung Thermomix kocht

leichter Genuss

Wusstest Du, dass gedünstete Tomaten superaromatisch sind? Wenn nicht, findest Du es heute heraus! Vielleicht überzeugt Dich schon ihr Duft beim Dünsten in Deinem Thermomix®. Ein frischer Blattsalat passt perfekt dazu und die Beilage aus gebackenen Rosmarinkartoffeln bringt etwas mediterranes Flair auf den Tisch. Außerdem isst Du so komplett **glutenfrei**.

thermomix

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

**Rosmarinnadeln** abzupfen und hacken. Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** geben.

Mit gehacktem **Rosmarin**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Olivenöl\*** vermischen, auf dem **Blech** verteilen und im **Backofen** 25 – 30 Min. backen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

★ **TIPP:** Lass es ruhig angehen, jetzt hast Du viel Zeit, um die restlichen Schritte zu erledigen.



## 4 TOMATEN VORBEREITEN

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden. **Knoblauch** abziehen.

### NACH DEM VORGAREN

**Varoma** abnehmen und **Mixtopf** leeren. **Mixtopf** kalt ausspülen und trocknen.

★ **TIPP:** Spüle den **Mixtopf** nach dem **Garen** kalt aus, dann kannst Du wieder ganz schnell zerkleinern.



## 2 SALAT VORBEREITEN

In einer großen **Schüssel** **Olivenöl\***, **Balsamico-Crème**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Salatmix** darauflegen, aber noch nicht mischen.

★ **TIPP:** Damit Deine zarten **Salatblätter** knackig bleiben, mische sie erst kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing**.



## 5 STEAKS ANBRATEN

**Knoblauch** in den **Mixtopf** geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem **Spatel** nach unten schieben.

**Öl\***, **Tomatenspalten**, 1 Prise **Zucker\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **3 Min. 30 Sek./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Jetzt die **Steaks** anbraten.

In einer großen **Pfanne** **Öl\*** erhitzen und **Steaks** je Seite ca. 30 Sek. scharf anbraten.



## 3 RINDERSTEAKS VORGAREN

**Rinderhüftsteaks** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und auf den **Varoma-Einlegeboden** verteilen. **Varoma-Einlegeboden** einsetzen und **Varoma** verschließen.

**Wasser\*** in den **Mixtopf** geben, **Varoma** aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Tomaten** vorbereiten.

★ **TIPP:** Fange erst an Deine **Steaks** zu garen, wenn die **Kartoffeln** nur noch **12 Min.** im **Backofen** brauchen.



## 6 ANRICHTEN

**Salatmix** unter das **Dressing** heben. **Rosmarinkartoffeln** auf Tellern anrichten, **Rindersteaks** und **Tomatengemüse** daneben verteilen und zusammen mit **Salat** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rosmarinzweig	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1200 g
Tomaten NL   PL	2	3	4
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Salatmix	50 g	75 g	100 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Wasser*	400 g		
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	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.  
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix\* anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	358 kJ/86 kcal	2163 kJ/517 kcal
Fett	3 g	15 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	2 g
Kohlenhydrate	9 g	55 g
– davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	6 g	38 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

1) Weizen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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!

2019 | KW 01 | 1

HelloFRESH