



Rindersteak mit gedünsteten Tomaten,

Rosmarinkartoffeln und frischem Blattsalat



HELLO ROSMARIN

Der Name dieses Würzkrouts stammt aus dem Lateinischem und bedeutet „Tau des Meeres“ oder kurz „Meerestau“.



Rinderhüftsteaks



Saisonsalat



Tomate



Balsamico-Crème



Knoblauchzehe



Rosmarin



Kartoffeln

15 [20] min.

40 [45] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 5 kochen

Tomaten sind super aromatisch und fruchtig und ihr Duft überzeugt Dich schon beim gemeinsamen Anschmoren in der Pfanne mit den Rindersteaks. 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**. Guten Appetit!

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** halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit gehacktem **Rosmarin**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** vermengen und 20 – 25 Min. im Backofen 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 SCHNEIDEN

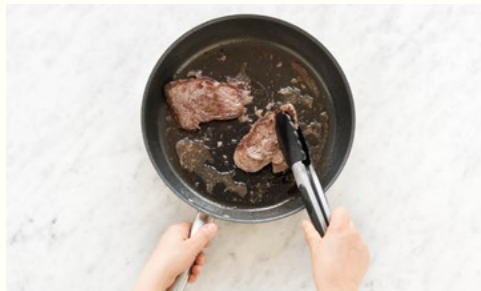
Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden. **Knoblauch** abziehen.



2 SALAT VORBEREITEN

In einer großen Schüssel 1 TL [1 EL] **Olivenöl**, **Balsamico-Crème**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatmix** darübergeben, aber noch nicht mischen.

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



5 SALAT ZUBEREITEN

Varoma abnehmen und Mixtopf leeren. Mixtopf kurz kalt ausspülen und trocknen. **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl**, **Tomatenspalten**, 1 Prise **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **3 Min. [4 Min.]/100 °C/↻/Stufe 1** garen. Vorgegarte **Steaks** nun in einer großen Pfanne mit 1 TL [1 EL] **Öl** je Seite ca. 30 Sek. scharf anbraten.



3 STEAKS DÜNSTEN

Rinderhüftsteaks mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. 400 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Tomaten** schneiden.

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



6 ANRICHTEN

Saisonsalat unter das **Dressing** heben. **Rinderhüftsteaks** auf Teller verteilen, mit **Rosmarinkartoffeln** und **Tomatengemüse** anrichten und zusammen mit **Salat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rosmarin IL	1 Zweig	2 Zweige
Knoblauchzehe ES	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Tomate MA	2	4
Balsamico-Crème 1) 12)	12 ml	24 ml
Saisonsalat	50 g	100 g
Rinderhüftsteaks	2	4

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, (Oliven-)Öl*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 📏 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	346 kJ/83 kcal	2136 kJ/508 kcal
Fett	3 g	14 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
- davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	7 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	7 g

ALLERGENE

1) Weizen 12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, MA: Marokko, IL: Israel

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit 🍴