

# Rindersteak mit Schmorzwiebeln

## Champignon-Senf-Soße, Kartoffelstampf und Karotten

Family High Protein Thermomix kocht • 680 kcal • Tag 3 kochen

4



Simmentaler  
Rinderhüftsteak



mehlig. Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Champignons



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



Karotte



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

**thermomix**

⏱ 40 [40 | 45] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Butter\*



# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 kleine Pfanne und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Rinderbrühe	2 g**	3 g**	4 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	4	6	8
Öl*, Butter*, Wasser*	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. 860 g)
Brennwert	333 kJ/79 kcal	2845 kJ/680 kcal
Fett	3,66 g	31,31 g
- davon ges. Fettsäuren	1,26 g	10,78 g
Kohlenhydrate	6,68 g	57,12 g
- davon Zucker	2,11 g	18,01 g
Eiweiß	4,77 g	40,83 g
Salz	0,107 g	0,912 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: 9)** Senf

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland



## Zu Beginn

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel auffüllen.

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, **salzen\*** und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben.



## Dampfgaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben und Varoma-Behälter aufsetzen.

**Karotten** schälen, längs vierteln, auf den Varoma-Einlegeboden legen und diesen in den V-Behälter einsetzen. **Karotten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, Varoma verschließen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Steak** in 2 [3 | 4] Stücke schneiden.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

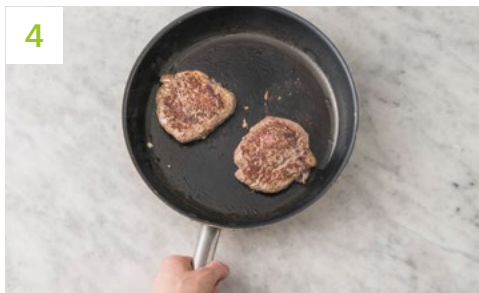


## Für die Champignonsoße

**Champignons** vierteln. 10 Min. vor dem Ende der Dampfgarzeit in einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Champignonviertel** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze reduzieren, zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen. **Gemüsebrühpulver** zugeben und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Von der Hitze nehmen, **mittelscharfen Senf** und 2 EL [3 EL | 4 EL] kalte **Butter\*** unterrühren. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Steaks braten

Ca. 5 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit mit dem **Steak-Braten** beginnen. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Rindersteaks** zugeben und auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend bei mittlerer Temperatur jede Seite 1 Min. für rare, 1,5 – 2 Min. für medium oder 2,5 – 3 Min. für well done anbraten.

**Steaks** aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und kurz ruhen lassen.

Hitze der Pfanne reduzieren und Varoma abnehmen.

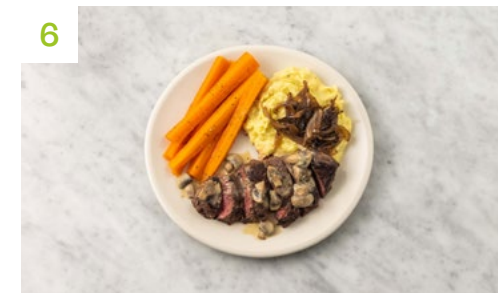


## Für Zwiebeln & Stampf

**Zwiebelstreifen** in die Pfanne geben und kurz anbraten. 50 ml [75 ml | 100 ml] heiße **Garflüssigkeit\*** abmessen, **Zwiebeln** damit ablöschen und 7 – 8 Min. köcheln lassen.

Währenddessen den **Stampf** zubereiten. Mixtopf leeren. Gedämpfte **Kartoffeln**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Stampf** verarbeiten.

**Tipp:** Wenn Du es cremiger magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten, gib noch etwas Milch\* dazu und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



## Anrichten

**Zwiebeln** und **Champignonsoße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Stampf** auf Teller verteilen und geschmorte **Zwiebeln** darüber geben. **Steaks** dazulegen und **Champignonsoße** darüber verteilen. **Karotten** dazu anrichten und genießen.

## Guten Appetit!

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

