



# Rumpsteak mit gedünsteten Tomaten, Rosmarinkartoffeln und Blattsalaten der Saison



## HELLO ROSMARIN

Wenn man der Volksmedizin glaubt,  
hilft Rosmarin bei Migräne, Rheuma  
und Verstauchungen!



Kartoffeln (Drillinge)



Rumpsteak



Saisonsalat



Himbeertomate



Balsamico-Crème



Knoblauchzehe



Rosmarin

15 [20] min.

40 [45] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 5 kochen

Wusstest Du, dass Himbeertomaten super aromatisch und fruchtig sind? Wenn nicht, findest Du es heute heraus! Vielleicht überzeugt Dich schon ihr Duft beim Dünsten. Ein frischer, saisonaler Blattsalat passt perfekt dazu und die Beilage aus gebackenen Rosmarinkartoffeln bringt etwas mediterranes Flair auf den Tisch. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **Backpapier**, **1 Backblech**, hitzebeständige **Folie** (hitzebeständigen Gefrierbeutel) und **1 große Schüssel**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und hacken. Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit zerkleinertem **Rosmarin**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen. Zwischenzeitlich 1- bis 2-mal wenden. In dieser Zeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



## 4 TOMATEN DÜNSTEN

**Himbeertomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden. **Knoblauch** abziehen. Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren und trocknen. **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 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. Währenddessen den **Salat** zubereiten.



## 2 STEAKS VORBEREITEN

**Rumpsteak** quer halbieren und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Anschließend **Steaks** in hitzebeständige Klarsichtfolie einwickeln. **Steaks** auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel 1 TL [1 EL] **Olivenöl**, **Balsamico-Crème**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Saisonsalat** unterheben.



## 3 RUMPSTEAKS GAREN

**400 g Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen das **Tomatengemüse** vorbereiten.



## 6 ANRICHTEN

**Rumpsteaks** vorsichtig auspacken (**Achtung: heißer Dampf!**). **Rosmarinkartoffeln** auf Teller anrichten, **Salat** darauf verteilen, gedünstete **Tomaten** darübergeben und zusammen mit den **Steaks** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rosmarin DE	1 Zweig	2 Zweige
Knoblauchzehe ES	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Himbeertomate PL	2	4
Rumpsteak	1	2
Balsamico-Crème 1) 12)	12 ml	24 ml
Saisonsalat	50 g	100 g

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.

DURCHSCHNITTLICHE 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

DE: Deutschland, ES: Deutschland, PL: Polen

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

   #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!