



# Rumpsteakstreifen in Thymiansoße,

dazu Kartoffelstampf und Buschbohnen



## HELLO BUSCHBOHNEN

Buschbohnen haben gegenüber anderen Bohnensorten einen großen Vorteil: sie ranken nicht und benötigen daher kein Gerüst.

BEST OF  
**2017**  
★★★★★



Rumpsteak



Kartoffel



Zwiebel



Buschbohnen



Vollmilch



Knoblauchzehe



gerebelter Thymian

30 [40] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 5 kochen

Los geht's mit unseren „Best of 2017“-Rezepten! Den Anfang machen diese herrlich saftigen Rumpsteakstreifen, die in einer würzigen Thymiansoße gar ziehen und so neben jeder Menge **Proteinen** auch besten Geschmack garantieren. Damit Du auch ausreichend mit **Ballaststoffen** versorgt bist, haben wir Dir Kartoffeln und Bohnen mitgebracht, die perfekt dazu passen. Genieße es, den Kartoffelstampf mit der Soße zu vermischen und lass es Dir schmecken!

**thermomix**

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 ZU BEGINN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und darauf verteilen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** auf den Varoma-Einlegeboden geben, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. **Bohnen** mit ein wenig **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



## 4 THYMIANSOSSE KOCHEN

**Zwiebel-Knoblauch-Mix** mit 1 Prise **Zucker** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braun werden lassen. **Gerebelten Thymian** und 1 TL [2 TL] **Balsamico-Essig** zugeben, für ca. 1 Min. kochen lassen. Mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Rinderstreifen** zur Soße geben und alles zusammen 2 – 3 Min. kochen lassen. Währenddessen den Stampf fertigstellen.



## 2 ZWIEBELN ZERKLEINERN

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Fleisch** anbraten.



## 5 STAMPF ZUBEREITEN

Varoma abnehmen und Mixtopf leeren. 100 g [200 g] **Vollmilch**, 5 g [10 g] **Butter**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben und **2 Min. [3 Min.]/90 °C/Stufe 1** erwärmen. **Kartoffelwürfel** zugeben und **4 Sek./Stufe 3,5** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben und noch einmal **4 Sek./Stufe 3,5** zu einem Stampf pürieren.



## 3 FLEISCH ANBRATEN

150 ml [300 ml] heiße **Rinderbrühe** vorbereiten. **Rumpsteak** in Streifen schneiden, in etwas **Mehl** wenden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 1 TL [2 TL] **Öl** und 1 TL [2 TL] **Butter** in einer großen Pfanne erhitzen. **Rinderstreifen** darin ca. 2 Min. rundherum anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. Erneut 1 TL [2 TL] **Öl** und 1 TL [2 TL] **Butter** in der Pfanne zerlassen.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelstampf** und **Buschbohnen** auf Teller verteilen, **Rinderstreifen** mit **Thymiansoße** dazu anrichten und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehligkochende Kartoffeln	600 g	1200 g
Rumpsteak	1	2
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Buschbohnen	200 g	400 g
gerebelter Thymian 15)	2 g	4 g
Vollmilch (3,8 % Fett) 7)	125 ml ☉	250 ml

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter 7)\*, Mehl 1)\*, Rinderbrühpaste\*, Balsamico-Essig\*, Zucker\*

- \* 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. 650 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2670 kJ/637 kcal
Fett	4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	10 g	64 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	6 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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!*