



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW01
2017

thermomix

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Saftige Rinder-Rumpsteakstreifen mit Taboulé

Das Jahr ist noch ganz frisch, genau wie Deine Vorsätze. Um Dir das Kochen heute so leicht wie möglich zu machen, haben wir für Dich einen leichten Taboulé, bestehend aus Couscous, bunten Kirschtomaten und Rucola, vorbereitet. Dazu gibt es zarte Rumpsteakstreifen. Lass es Dir schmecken!

20 min.

20 min.

Stufe 1

An Tag
1-5 kochen

Thermomix kocht; schnell, kalorienarm



Rumpsteak



Couscous



Kirschtomaten



Rucola



Zitrone




Petersilie



Balsamico-Creme

Für 2 Personen.....

- 100 g Couscous **1) 15)**
- 1 Rumpsteak
- 150 g bunte Kirschtomaten
- ½ Zitrone  [Ursprungsl. ESP]
- 10 g Petersilie
- 50 g Rucola
- 6 ml Balsamico-Creme **1)**

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

große Schüssel, Thermomix®, hitzebeständige Frischhaltefolie/Gefrierbeutel, Zitronenpresse und -reibe, große Pfanne, Küchenpapier

Nährwerte pro Portion (ca. 450 g) pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2122/504	486/115
Fett (g)	22	5
- davon ges. Fettsäuren (g)	3	1
Kohlenhydrate (g)	41	9
- davon Zucker (g)	5	1
Eiweiß (g)	34	3
Ballaststoffe (g)	2	0
Salz (g)	1	0

Allergene: 1) Gluten

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



1 Couscous in eine große Schüssel geben und dann mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** mischen und zur Seite stellen.

2 400 g flüssige **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben, die **Rumpsteaks** fest in mikrowellentaugliche Frischhaltefolie wickeln und in den Varoma-Behälter auf den Röhreinsatz legen, damit ausreichend Dampfschlitze frei sind.

3 Varoma aufsetzen und **10 – 15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Kirschtomaten** vierteln, **Zitronenschale** abreiben und **Zitrone** entsaften. Varoma abnehmen und die **Steaks** zugedeckt 1 Min. ruhen lassen.

4 200 g der heißen **Gemüsebrühe** über den **Couscous** gießen und ziehen lassen (die restliche Brühe kannst Du weggießen). Mixtopf kalt ausspülen und trocknen.

5 Eine große Pfanne mit 1 TL **Öl** erhitzen, die **Steaks** aus der Folie nehmen, mit Küchenpapier trockentupfen und von jeder Seite ca. 1 Min. kross anbraten. Dabei **salzen** und **pfeffern**. Dann die **Steaks** aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

6 **Petersilienblätter** und **Rucola** in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 7** grob zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. Gegarten **Couscous**, 20 g **Öl**, ½ TL **Salz**, 14 g **Zitronensaft** und ½ TL geriebene **Zitronenschale** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.

7 **Taboulé-Salat** auf Teller verteilen, **Rumpsteakstreifen** fächerförmig darauf anrichten, mit etwas **Balsamico-Creme** beträufeln und genießen.

