



Saftiges Rinderhüftsteak

mit Tomatensoße und Wurzelgemüse-Kartoffel-Stampf



HELLO PASTINAKE

Lange Zeit in Vergessenheit geraten, heute wieder auf Deinem Teller: die leckere Pastinake sorgt für ganz besondere Geschmacksnuancen!



Karotte



Pastinake



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebeln



Tomate



Rinderhüftsteak



Rosmarin

 30 min.

 50 min.

 Stufe 2

 Thermomix übernimmt alles

 Tag 1 - 5 kochen

Wir lieben es, klassische Gerichte mit ein paar frischen Ideen aufzupeppen. Kartoffelstampf ist ein unglaublich leckerer Klassiker – unsere erdigen Lieblinge, Pastinake und Karotte, sorgen bei unserer Variante für das gewisse Etwas! Begleitet wird der würzige Wurzelgemüse-Kartoffel-Stampf von einem saftig-zarten Rinderhüftsteak und einer fruchtigen Tomatensoße. Lass Dir unser **kalorienarmes, ballaststoffreiches** und **glutenfreies** Gericht schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du zum Kochen außerdem **1 große Schüssel**, mikrowellengeeignete **Folie** oder Gefrierbeutel. Entdecke das **saftige Rinderhüftsteak mit fruchtiger Tomatensoße**.



1 VORBEREITUNG

Karotte, **Pastinake** und **Kartoffeln** schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. 550 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen, **Kartoffeln**, **Karotte** und **Pastinake** einwiegen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Knoblauch abziehen. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** achteln. **Rinderhüftsteaks** von beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, in mikrowellengeeignete Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel geben und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



3 DAMPFAREN

13 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Varoma beiseitestellen und warmhalten. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen und Mixtopf trocknen.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g **Öl**, **Rosmarinzweig** und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Tomatenwürfel**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **4 Min./100 °C/Stufe 1** garen und in eine große Schüssel umfüllen.



5 PÜRIEREN

Gegarte **Gemüsewürfel**, 1 TL **Butter**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** und 50 g der aufgefangenen **Garflüssigkeit** in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 4 - 5** pürieren.



6 SERVIEREN

Wurzelgemüse-**Kartoffel**-Stampf auf Teller verteilen, **Rindersteaks** mit der **Tomatensoße** dazu anrichten, mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

Karotte ES	1
Pastinake DE	1
Kartoffeln	400 g
Knoblauchzehe ES	½ ☞
Frühlingszwiebeln IT	2
Tomaten ES	2
Rinderhüftsteaks	2
Rosmarin IL	1 Zweig

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter* 7)

* Gut im Haus zu haben
 ☞ 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. 700 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	2630 kJ/627 kcal
Fett	4 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	8 g	58 g
- davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	5 g	34 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENEN

7) Lactose

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IL: Israel, IT: Italien

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



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!