



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

2
KW23
2016

Saftiges Rindersteak mit Parmesan-Kartoffel-Stampf und frischem Gemüse

Brutzel dieses saftige Rindersteak kurz und kräftig in einer Pfanne an, gare es ein paar Minuten im Ofen – fertig ist ein perfekt saftiges und zartes Gaumenerlebnis. Und was die Beilagen betrifft, da haben wir uns heute einmal an den Farben des Regenbogens orientiert. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Rindersteak



Parmesan



Kartoffeln



Karotten



Prinzessbohnen



Rosmarin

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln	400 g	800 g
Rosmarin	1 Zweig	2 Zweige
Rindersteak	1	2
Karotten	2	4
Prinzessbohnen	100 g	200 g
Parmesan 7)	20 g	40 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 709 kcal
 Kohlenhydrate: 57 g
 Fett: 37 g, Eiweiß: 37 g
 Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter 7)

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf (2), Küchenpapier, Sieb (2), Gemüseröhr
 große Pfanne, Backpapier, Backblech, Kartoffelstampfer



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Reichlich kochendes Wasser in einen kleinen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen und **Kartoffelstücke** darin 10 – 15 Min. weich garen.



2 Währenddessen: Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und fein hacken. Auf einem Schneidebrett oder großen Teller **Rosmarin** mit je ½ TL **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Rindersteak** mit Küchenpapier trocken tupfen und in der **Rosmarinmischung** wenden.



3 Karotten schälen und in Scheiben schneiden. **Prinzessbohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln. In einen zweiten kleinen Topf erneut kochendes Wasser geben, **salzen**, zum Kochen bringen, **Karottenscheiben** und **Bohnenstücke** darin ca. 5 Min. garen, bis beides schön weich ist. **Gemüse** durch ein Sieb abgießen, wieder in den Topf geben, mit **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

4 In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Rindersteak** darin von beiden Seiten je 3 – 4 Min. scharf anbraten. Anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Backofen ca. 5 Min. garen. Die Garzeit variiert je nach Deinen Wünschen und der Dicke des **Fleisches**. Wenn Du Dein **Steak** nicht rare magst, lass es lieber weitere 5 Min. im Backofen.



5 Parmesan fein reiben. **Kartoffeln** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Geriebenen **Parmesan** und 1 EL **Butter** zugeben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Parmesan-Kartoffel-Stampf** und **Gemüse** auf Tellern verteilen, **Rindersteak** in Scheiben schneiden und dazu anrichten, dann genießen!