



SAFTIGES RINDERSTEAK

mit Parmesan-Kartoffel-Stampf und Bohnen-Karotten-Gemüse



HELLO PARMESAN

Wer leicht genießen will, ist hier richtig. Dieser Käse hat im Gegensatz zu seinen Artgenossen viel weniger Fett. Dazu ist er laktosefrei.



Kartoffeln



Rosmarin



Rindersteak



Karotte



Buschbohnen



Parmesan

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung Tag 1-5 kochen

Die perfekte Mischung auf dem Teller: viel Protein und jede Menge Gemüse. Dazu bringen die Karotten, Bohnen und das zarte Rosa des Rindersteaks Farbe ins Spiel. So schmeckt uns der Feierabend! Lass Dir dieses **kalorienarme**, **proteinreiche** und **glutenfreie** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Töpfe**, ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe**, einen **Kartoffelstampfer**, **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN GAREN

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



2 WÄHRENDEDESSEN

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und hacken. Auf einem Schneidebrett oder großen Teller gehacktes **Rosmarin** mit je ½ TL [1 TL] **Salz** und **Pfeffer** mischen. **Rindersteaks** in der **Rosmarinmischung** wenden.



3 GEMÜSE ZUBEREITEN

Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Länge halbieren oder dritteln. In einen weiteren kleinen Topf heißes **Wasser** füllen, aufkochen lassen, **Karottenscheiben** und **Bohnen** zugeben und ca. 5 Min. garen, bis beides weich ist. Anschließend **Wasser** abgießen und **Gemüse** mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** würzen.



4 STEAKS GAREN

Parmesan reiben. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen und **Rindersteaks** je Seite für 3 - 4 Min. scharf anbraten. Anschließend auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** geben und im **Backofen** ca. 5 Min. fertig garen.

★ **TIPP:** Die Garzeit variiert je nach Deiner Vorliebe und der Dicke des Fleisches. Wenn du Dein Steak nicht rare magst, dann lass es lieber noch weitere 5 Min. im **Backofen**.



5 KARTOFFELSTAMPF ZUBEREITEN

Kartoffeln nach der Garzeit in ein **Sieb** abgießen, zurück in den Topf geben und mit 125 ml [250 ml] **Milch**, geriebenem **Parmesan** und 1 EL [2 EL] **Butter** mithilfe eines **Kartoffelstampfers** zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Zum Schluss noch mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Anstelle eines **Kartoffelstampfers** kannst Du auch eine **Gabel** verwenden.



6 ANRICHTEN

Parmesan-Kartoffel-Stampf und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Rindersteaks** in Scheiben schneiden und daneben anrichten.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehlig. kochend. Kartoffeln	400 g	800 g
Rosmarin IS	5 g [Ⓞ]	10 g
Rindersteak	2	4
Karotte NL	2	4
Buschbohnen	100 g	200 g
Parmesan 7)	40 g	80 g

Salz*, (Oliven-)Öl*, Pfeffer*, Milch* 7), Butter* 7)

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
[Ⓞ] Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2470 kJ/590 kcal
Fett	4 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	8 g	47 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	8 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

IS: Israel, NL: Niederlande

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