



# FÜR VALENTINSTAG: „SURF & TURF“

Rindersteaks & Garnelen mit Parmesan-Trüffel-Püree, Ofengemüse und Kräutersoße

## MEISTERSTÜCK



Rinderhüftsteak



Garnelen



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Milch



geriebener Hartkäse



Trüffelöl



Kirschtomaten



Zucchini



Frühlingszwiebel



Zitrone



Schalotte



Mayonnaise



Senf



Petersilie



Rosmarin



Thymian

25 [30 | 35] Min. 100 [110 | 110] Min.

Stufe 3 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

thermomix



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **Backpapier**, **1 Backblech** und **1 große Pfanne**.



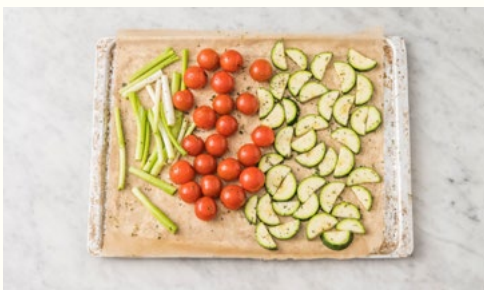
**1 ZU BEGINN**  
**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.  
**Estragonblätter** abzupfen.  
**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  
**Frühlingszwiebel** quer in drei Teile schneiden. Das Grün der **Frühlingszwiebeln** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.  
**Schalotte** abziehen und halbieren.



**2 FÜR DIE SOSSE**  
 Den grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Schalotten** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  
**Zitrone** heiß abwaschen und Schale fein abreiben, **Zitrone** vierteln. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Milch**, **Mayonnaise**, **Senf**, 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Zitronenabrieb** und **Saft** von 1 [1½ | 2] **Zitronenvierteln**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



**3 FÜR DAS PÜREE**  
**Rühraufsatz** in den Mixtopf einsetzen.  
**Kartoffeln** schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den Mixtopf geben. 150 g [225 g | 300 g] **Milch**, 50 g **Wasser\*** und **Salz\*** zugeben und **19 Min.** [20 Min.] / **98 °C / Stufe 1** garen. **★TIPP:** Falls die Milch hochkocht, reduziere die Temperatur auf 95 °C.  
 Währenddessen Enden der **Zucchini** entfernen. **Zucchini** längs halbieren, in 1 cm breite Halbmonde schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



**4 GEMÜSE BACKEN**  
**Rosmarinnadeln** und **Thymianblätter** abzupfen und fein hacken.  
**Zuchnistücke**, **Kirschtomaten** und restliche **Frühlingszwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Gemüse** mit **Rosmarin**, **Thymian**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, im vorgeheizten Ofen für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** gar und leicht gebräunt ist. Frühestens 10 Min. vor Ende der Garzeit weiterkochen.



**5 STEAKS & GARNELN BRATEN**  
**Steaks salzen\***. In einer Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Steaks** 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium), 3 – 4 Min. (für well-done) je Seite braten, aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.  
**Garnelen** in die heiße Pfanne geben, unter Rühren für 2 – 3 Min. anbraten, zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und ca. 2 Min unter Rühren weiterbraten. Zum Schluss mit 1 Prise **Salz\*** abschmecken und **Garnelen** aus der Pfanne nehmen.



**6 ANRICHTEN**  
**Rühraufsatz** aus dem Mixtopf entfernen (**Vorsicht: heiß!**). **Geriebenen Hartkäse** und die  **Hälfte** vom **Trüffelöl** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 3** pürieren.  
**Püree**, **Gemüse**, **Garnelen** und **Steaks** auf Tellern anrichten. Restliches **Trüffelöl** auf das **Püree** träufeln. **Soße** und restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Zucchini ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE   ES	8	12	16
Petersilie/Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten	300 g	400 g	600 g
Zitrone ES	1	1	1
Schalotte NL	1	1	2
Milch 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Mayonnaise 2) 4)	80 ml	120 ml	160 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
geriebener Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Trüffelöl	8 ml	8 ml	16 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3		50 g	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.100 g)
Brennwert	366 kJ/88 kcal	4090 kJ/978 kcal
Fett	4,78 g	53,42 g
- davon ges. Fettsäuren	0,66 g	7,38 g
Kohlenhydrate	5,58 g	62,31 g
- davon Zucker	2,00 g	22,32 g
Eiweiß	5,84 g	65,20 g
Salz	0,225 g	2,515 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

## ALLERGENE

2) Eier 4) Senf 5) Milch 14) Krebstiere

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!