



Leichter kochen,  
besser essen!

hellofresh.de/kundenservice@hellofresh.de



KW 07 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)  
2015

## Steak mit gebratenen Topinambur-Kartoffelecken

Rosmarin und Lauchcremesoße

Topinambur kann man roh oder gegart essen, und da er keine Stärke, sondern Inulin enthält, ist er sehr kalorienarm und für Diabetiker gut verträglich. In unserem Gericht sticht er mit seinem wunderbar nussigen Geschmack heraus und bringt Abwechslung in klassische Kartoffelbeilagen.



40 min.



Stufe 2



Rinderhüfte



Topinambur



Kartoffeln



Rosmarin



Lauch



Crème fraîche



Zitronenpfeffer

| Zutaten             | 2P             | 4P             |
|---------------------|----------------|----------------|
| Rinderhüfte         | 2              | 4              |
| Topinambur          | 2              | 4              |
| Kartoffeln          | 500 g          | 1000 g         |
| Rosmarin            | 5 g            | 10 g           |
| Lauch               | 1              | 2              |
| Brühe*              | 200 ml         | 400 ml         |
| Salz, Pfeffer*      | nach Geschmack | nach Geschmack |
| Butter*             | 2 EL           | 4 EL           |
| Crème fraîche 7)    | 75 g           | 150 g          |
| Mehl*               | 1 TL           | 2 TL           |
| Öl*                 | 1 EL           | 2 EL           |
| Zitronenpfeffer 15) | 2 g            | 4 g            |
| Alufolie*           |                |                |

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

\* Gut im Haus zu haben

### Allergene

7) Lactose 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 601 kcal  
 Kohlenhydrate: 49 g  
 Fett: 28 g, Eiweiß: 37 g  
 Ballaststoffe: 18 g



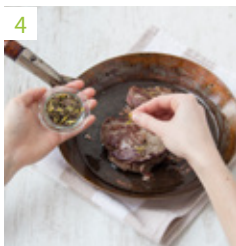
**1** Rinderhüfte aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur erreichen kann.

**2** Topinambur und Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel (Ecken) schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Lauch waschen und den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. Brühe zubereiten.



**3** Topinambur- und Kartoffelecken in einem Topf mit reichlich Salzwasser bedecken und 10 Min. kochen lassen.

**4** Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks mit Zitronenpfeffer bestreuen und ca. 1-2 Min. für rare, 2-3 Min. für medium und ca. 3-4 Min. für well done je Seite braten. Anschließend bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Die Pfanne in Schritt 6 wieder verwenden.



**5** In einem kleinen Topf 1 EL Butter (2 EL bei 4 Personen) erhitzen und Lauchringe darin ca. 2 Min. anbraten, bis sie vereinzelt bräunlich werden. Anschließend mit der Brühe ablöschen und bei geringerer Temperatur weiter köcheln lassen. Crème fraîche und Mehl unter ständigem Rühren kochen lassen. Dann vom Herd ziehen und zugedeckt zur Seite stellen.

**6** Topinambur- und Kartoffelecken nach der Garzeit abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Pfanne, in der die Steaks gebraten wurden, erneut auf den Herd stellen und 1 EL Butter (2 EL bei 4 Personen) darin schmelzen lassen. Topinambur- und Kartoffelecken hinzugeben und einige Min. anbraten lassen, bis sie die gewünschte Bräune erreicht haben. Dann mit Salz abschmecken und den Rosmarin dazugeben.



**7** Topinambur- und Kartoffelecken auf Teller verteilen und mit dem Steak und der Soße genießen!