



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW11 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Rosarotes Steak

mit Kartoffelsalat Italia

Kartoffeln sollten nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, da die enthaltene Stärke bei Kälte in Zucker umgewandelt wird. Davon abgesehen sollten Kartoffeln nicht mit Zwiebeln gelagert werden, da Zwiebeln Gase abgeben, die den Kartoffeln nicht gefallen und sie werden schneller schlecht.



30 min.



Stufe 2



Rinderhüfte



Kartoffeln



Tomaten



Basilikum



rote Zwiebel



Knoblauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rinderhüfte	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Tomaten	2	4
Basilikum	5 g	10 g
rote Zwiebel	½	1
Knoblauch (solo)	⅛	¼

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene
keine

Nährwerte pro Person
Kalorien: 569 kcal
Kohlenhydrate: 53 g,
Fett: 22 g, Eiweiß: 36 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Mixer, Pfanne, Alufolie



1 Rindersteak aus dem Kühlschrank nehmen, damit dieses Zimmertemperatur erreichen kann. Wenn die Stücke unterschiedlich dick sind, mit dem Handballen in gleich dicke Stücke drücken.

2 Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

3 Kartoffeln in einen Topf geben und mit reichlich Wasser bedecken, aufkochen lassen, Hitze herunterstufen und in ca. 10-15 Min. bissfest kochen.



4 Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob hacken. **Basilikum** waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und ebenfalls grob hacken.

5 Tomate, Basilikum (etwas Basilikum für die Garnierung beiseitelegen), **Zwiebel** und **Knoblauch** mit 2½ EL **Olivenöl** mithilfe eines Pürierstabs oder in einem Mixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen.



6 ½ EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. **Steaks** nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und in der heißen Pfanne 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.



7 Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann bei schwacher Hitze erneut auf die Herdplatte setzen. Tomaten-Mischung unterrühren und kurz durchwärmen.

8 Kartoffelsalat Italia mit **Steak** auf flachen Tellern verteilen, mit verbliebenem **Basilikum** garnieren und genießen.