



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 15 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Steak mit “Wir wollen Frühling”-

Kartoffelsalat

Endlich geht es los! Die Temperaturen steigen und somit auch die Auswahl an heimischem Gemüse. Radieschen sind wahre Frühlingsboten und darum packen wir Dir ein Stück Frühling in die Box. Dieses knackige, rote Gemüse ist eine echte Vitaminbombe, aber warum nicht auch die Blätter probieren? Guten Appetit.



30 min.



Stufe 2



Rinderhüfte



Kartoffeln



Zwiebeln



Postelein



Petersilie



Radieschen



Schmand



Frühlingszwiebeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rinderhüfte	2	4
Kartoffeln	600 g	1.200 g
Zwiebeln	1	2
Postelein / Portulak	20 g	40 g
Petersilie	5 g	10 g
Radieschen	1 Bund	2 Bund
Schmand 7) ⊕	75 g	150 g
Frühlingszwiebeln	2	4

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene
7) Lactose

Nährwerte pro Person
Kalorien: 562 kcal
Kohlenhydrate: 55 g,
Fett: 19 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Olivenöl (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Schüssel, Pfanne, Alufolie, Reibe

1



1 Rindersteaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur erreichen können. Wenn die Stücke unterschiedlich dick sind, mit dem Handballen in gleich dicke Stücke drücken.

2



2 Kartoffeln waschen, in ca. 2-3 cm große Ecken schneiden und in Salzwasser ca. 10-15 Min. kochen.

3 Zwiebel(n) abziehen und in feine Scheiben schneiden. Welche Blätter von den **Frühlingszwiebeln** entfernen, waschen und weißen und hellgrünen Teil in dünne Ringe schneiden.

4 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 1 Min. dünsten lassen. Steaks nach Geschmack mit Salz und Pfeffer bestreuen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Ca. 1-2 Min. für rare, 2-3 Min. für medium und ca. 3-4 Min. für well done je Seite braten. Anschließend Steak und Zwiebeln bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

4



5 Postelein / Portulak waschen und abtropfen lassen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken. **Radieschen** putzen (gerne ein paar schöne Blätter abzupfen und mitverwenden), waschen und fein hobeln.

6 Kartoffeln nach der Garzeit abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann **Schmand**, **Postelein / Portulak**, **Radieschen** (und eventuell ein paar Radieschenblätter), **Petersilie** und **Salz** und **Pfeffer** unterheben.

5



7 Kartoffelsalat auf Tellern verteilen mit Frühlingszwiebeln bestreuen, **Steak** daneben anrichten und mit **Zwiebeln** beträufelt genießen.