



Leichter kochen,  
besser essen!



KW33 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

## Feines Pfeffersteak mit selbstgemachten Pommes und Salatmix

Heute machst Du Dir selbst ein Essen wie im Restaurant: farblich ansprechend, mit einer leckeren Soße und von allem etwas dabei, vom Fleisch bis zum Gemüse. In Zukunft wird es Dir schwer fallen, Pommes in Fast-Food-Läden zu genießen. Aber Du weißt ja jetzt, wie man sie ganz leicht selbst macht. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Kartoffeln



Rinderhüftsteaks



Salatmischung



Schalotte



Knoblauch



Thymian



Pfefferkörner



Sahne

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln	600 g	1200 g
Rinderhüftsteaks	2	4
Schalotte	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Thymian	5 g	10 g
Pfefferkörner 15)	1 g	2 g
Sahne ⊕ 7)	100 ml	200 ml
Salatmix	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 15) kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 685 kcal  
Kohlenhydrate: 54 g  
Fett: 32 g, Eiweiß: 36 g  
Ballaststoffe: 6 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Rinderbrühe, Butter, Essig, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, tiefes Backblech, Küchenpapier, große Pfanne, Alufolie, Salatschüssel



**1** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm breite Streifen (**Pommes**) schneiden. 2 EL **Öl** auf ein tiefes Backblech geben und dieses ca. 2 Min. im Ofen erhitzen. Dann die **Pommes** vorsichtig im heißen **Öl** wenden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und ca. 25 Min. im Ofen garen (**Pommes** in dieser Zeit zweimal wenden). 10 Min. vor Ende der Garzeit den Ofen auf Umluft umstellen, so werden die **Pommes** knuspriger. Jetzt ein paar Minuten entspannen.



**2** **Salatmischung** waschen und abtropfen lassen. 3 EL **Olivenöl**, 1 1/2 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** mischen. **Salatdressing** mit **Salat** mischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



**3** **Rindersteaks** mit Küchenpapier trockentupfen. **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Blätter vom **Thymian** abzupfen. **Pfefferkörner** mit einem Messer leicht andrücken. In einem kleinen Topf 100 ml heiße **Rinderbrühe** zubereiten.



**4** In einer großen beschichteten Pfanne 1/2 EL **Olivenöl** stark erhitzen. **Steaks** darin ca. 1–2 Min. (für rare), 2–3 Min. (für medium), 3–5 Min. (für well done) je Seite anbraten. Anschließend in Alufolie wickeln und ein wenig ruhen lassen. Achtung: Pfanne noch nicht wieder sauber machen.

**5** Für die Pfeffersauce: 1/2 EL **Butter** zum Steak-Bratansatz in die Pfanne geben und kurz erhitzen. **Schalotte** darin ca. 1 Min. glasig andünsten. **Knoblauch**, **Thymian** und angedrückte **Pfefferkörner** zugeben und kurz mitbraten. Mit **Rinderbrühe** ablöschen und ca. 2 Min. einkochen lassen. Hitze herunterstufen, **Sahne** zugeben und bis kurz vor dem Anrichten weiterköcheln lassen.

**6** **Rindersteaks** auf Tellern verteilen und mit **Pfeffersauce** beträufeln. **Pommes** und **Salat** daneben anrichten und genießen!