



Leichter kochen,
besser essen!



KW 38 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Saftiges Rinderhüftsteak mit Rosmarin-Tomatensoße und Wurzelgemüse-Kartoffel-Stampf

Wenn Du Dir nicht so viel aus exotischen, komplizierten Gerichten machst, kommst Du heute voll auf Deine Kosten. Steaks sind lecker, gelingen immer und passen super zu einem Stampf aus Kartoffeln und Wurzelgemüse. Und Tomatensoße passt einfach immer. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Rinderhüftsteak



Karotte



Pastinake



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauch



Frühlingszwiebeln



Tomaten



Rosmarin (Zweig)

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rinderhüftsteaks	2	4
Karotte	1	2
Pastinake	1	2
Kartoffeln	400 g	800 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch ☯	1/8	1/4
Frühlingszwiebeln	2	4
Tomaten	2	4
Rosmarin (Zweig)	1	2

☯ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene
keine

Nährwerte pro Person
Kalorien: 615 kcal
Kohlenhydrate: 49 g
Fett: 28 g, Eiweiß: 34 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Küchenpapier, großer Topf (mit Deckel), große Pfanne, Sieb

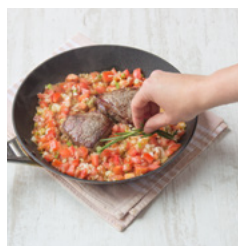


1 Rinderhüftsteaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. Mit Küchenpapier trocken tupfen und auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



2 In einem Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen. **Karotte**, **Pastinake** und **Kartoffeln** waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Ins kochende Wasser geben und ca. 15 Min. köcheln lassen.

3 Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. **Knoblauch** abziehen, in feine Scheiben schneiden und mit 1 Prise **Salz** bestreuen. Welkes Grün von den **Frühlingszwiebeln** entfernen, waschen und in dünne Ringe schneiden. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen, dann fein würfeln. In einer kleinen Schüssel **Tomaten**, **Zwiebeln**, **Knoblauch**, weiße und hellgrüne Ringe der **Frühlingszwiebeln** mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 EL **Olivenöl** vermischen. **Rosmarinzweig** waschen und trockenschütteln.



4 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen. **Steaks** darin 1–2 Min. (für rare), 2–3 Min. (für medium), 3–4 Min. (für well done) je Seite anbraten. **Tomaten-Zwiebel-Mischung** mit dem **Rosmarinzweig** dazugeben und zusammen mit den Steaks ca. 3-5 Min. schmoren. **Rosmarinzweig** danach entfernen.



5 Wurzelgemüse und **Kartoffeln** nach der Garzeit vom Herd nehmen, durch ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann zurück in den Topf geben und dort grob mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken, 1 EL **Butter** zugeben, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und kurz zugedeckt ruhen lassen.

6 Stampf auf Tellern verteilen, **Steaks** mit der **Tomatensoße** dazu anrichten, mit grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** bestreuen und genießen!