



Leichter kochen,  
besser essen!



Frohen Valentinstag!

KW06 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #helifreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@helifresh.de

## Steak-Sandwich mit Wasabi-Mayonnaise und Süßkartoffel-Pommes

Weil gekaufte Steak-Sandwiches oft so enttäuschend sind, machst Du Dir heute selbst ein Sandwich vom Allerfeinsten. Nämlich mit scharfem Aufstrich und Zwiebelade. Zum Löschen sind die Süßkartoffel-Pommes bestens geeignet, die sind nämlich nicht scharf, sondern eben süß. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Rinderhüftsteak



Süßkartoffel



Harissa



Zwiebeln, rot



Burger-Brötchen



Rucola



Frühlingszwiebel



Koriander



Wasabi-Paste



Mayonnaise

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Rindersteak	250 g	500 g
Süßkartoffel	1	2
Harissa 9) 10) 15)	1 g	2 g
Zwiebeln, rot	2	4
Burger-Brötchen 1)	2	4
Rucola	35 g	70 g
Frühlingszwiebel	1	2
Koriander	10 g	10 g
Wasabi-Paste 15)	2,5 g	2,5 g
Mayonnaise	40 g	80 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 9) Sellerie  
10) Senf 15) Kann Spuren  
von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 679 kcal  
Kohlenhydrate: 61 g  
Fett: 32 g, Eiweiß: 36 g  
Ballaststoffe: 5 g

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

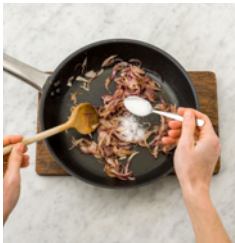
(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig

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

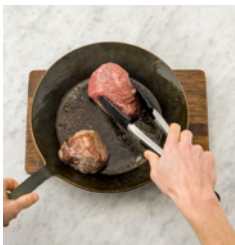
Backofen, Backpapier, Backblech, kleine Pfanne, große Pfanne, Alufolie, Sieb



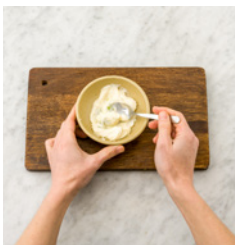
**1** Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Rindersteak** aus Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.



**2** **Süßkartoffel** schälen, quer halbieren, in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. In einer Schüssel **Harissa** (Vorsicht: scharf!), 1 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Süßkartoffel-Pommes** damit vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (ein wenig Platz für die **Brötchen** lassen). Auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 20 Min. knusprig backen.



**3** Für die Zwiebelade: **Zwiebeln** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Zwiebeln** darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. unter Wenden anbraten. Dann 1 TL **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** zufügen und vom Herd nehmen.



**4** **Ciabatta-Brötchen** mit in den Ofen geben und 8–12 Min knusprig aufbacken. **Steak** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** stark erhitzen, **Steak** darin 1–2 Min. für rare, 2–3 Min. für medium und 3–4 Min. für well done auf jeder Seite anbraten. Anschließend herausnehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. **Rucola** waschen, in einem Sieb abtropfen lassen. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und Enden abschneiden. Dann in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und längs vierteln (ergibt längliche Fäden). **Koriander** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**5** In einer Schüssel ein wenig **Wasabi-Paste** (Vorsicht: scharf!), **Mayonnaise**, 1 TL **Essig**, **Salz** und 1 Prise **Zucker** verrühren. **Steak** quer in Streifen schneiden. **Ciabatta-Brötchen** aufschneiden und mit ein wenig **Wasabi-Mayonnaise** bestreichen. Untere Seite mit **Zwiebelade**, **Steakstreifen**, **Rucola** und **Frühlingszwiebeln** belegen. Nach Geschmack ein wenig **Koriander** darauf verteilen, **Brötchenoberseite** darauf legen und vorsichtig zusammendrücken. Zusammen mit **Süßkartoffel-Pommes** anrichten und mit restlicher **Wasabi-Mayonnaise** genießen!