

Tagliata di Manzo! Gebratene Rindersteakstreifen mit Hasselback-Kartoffel & Ziegenkäse-Walnuss-Salat

High Protein 35 - 45 Minuten • 832 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



Ofenkartoffel



Ziegenfrischkäsetaler



Walnüsse



Wildpreiselbeermarmelade



Pflücksalat



Tomate



Balsamicoreme



Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	4	6	8
Ziegenfrischkäsetaler 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Walnüsse 24)	20 g	30 g**	40 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Balsamicoreme 14)	12 g	12 g	24 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	3482 kJ/832 kcal
Fett	5,82 g	39,35 g
– davon ges. Fettsäuren	2,11 g	14,25 g
Kohlenhydrate	10,40 g	70,28 g
– davon Zucker	1,73 g	11,67 g
Eiweiß	6,96 g	47,05 g
Salz	0,185 g	1,248 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **24)** Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

BE: Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **FR:** Frankreich



1 Hasselback vorbereiten

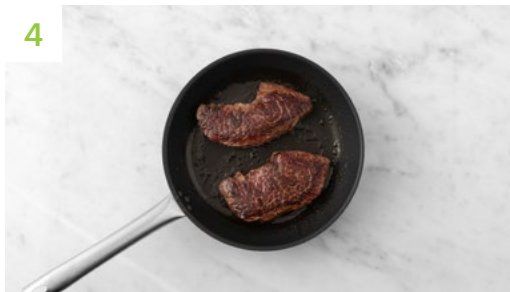
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffel** halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein Brett legen.

Jetzt **Holzspieße** oder Esstäbchen an jeweils eine Seite der **Kartoffel** legen, dann so dünn wie möglich einschneiden, ohne durchzuschneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



4 Steak anbraten

Rindersteak quer in je 1 **Steak** pro Person schneiden und von beiden Seiten **salzen***.

In der Pfanne aus Schritt 2, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindersteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie braun werden. Herausnehmen und beiseite stellen.



3 Dressing anrühren

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Balsamicoreme**, **Wildpreiselbeermarmelade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** verrühren.

Tomatenwürfel dazugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

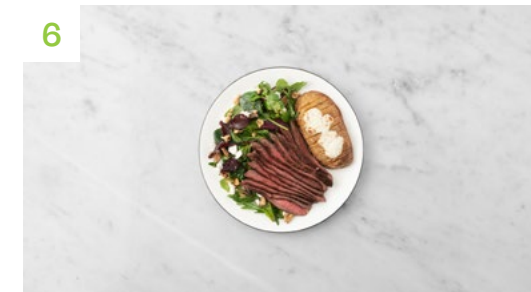


5 Letzte Schritte

In den letzten 5 Min. der **Kartoffelgarzeit** die Hälfte des **Ziegenkäses** über den **Hasselback-Kartoffeln** verteilen.

Rindersteaks mit **Pfeffer*** würzen und in dünne Streifen schneiden.

Salat in die große Schüssel geben und untermischen.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen und **Hasselback-Kartoffeln** daneben anrichten.

Geröstete **Walnüsse** und restlichen **Ziegenkäse** über den **Salat** zerbröseln, **Rindersteakstreifen** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

