

Feines Rindersteak mit Tomaten-Feta-Haube dazu Rosmarin-Kartoffeln und fruchtiger Feldsalat

35 – 45 Minuten • 720 kcal • Tag 3 kochen

11



Rinderhüftsteak



Kartoffeln (Drillinge)



Hirtenkäse



braune Champignons



rote Kirschtomaten



Feldsalat



Knoblauchzehe



Rosmarin



Thymian



Kürbiskerne



Pflaumenmus



süßer Senf

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Weißweinessig*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g	1000 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
süßer Senf 9)	15 ml	15 ml	30 ml

**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. 620 g)
Brennwert	485 kJ/116 kcal	3014 kJ/720 kcal
Fett	6,3 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	10,4 g
Kohlenhydrate	7,3 g	45,7 g
– davon Zucker	2,3 g	14,2 g
Eiweiß	7,9 g	49 g
Salz	0,41 g	2,56 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) 9) Senf

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



Für die Kartoffeln

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

Rosmarin und **Thymianblätter** getrennt voneinander grob hacken.

Drillinge vierteln oder halbieren und zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, Hälfte **Rosmarin, Salz***, **Pfeffer*** in eine große Schüssel geben und vermengen.

Drillinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 25 – 30 Min. im Ofen garen.



Für die Haube

Kirschtomaten halbieren.

Knoblauch fein hacken.

Hirtenkäse in 2 cm Würfel schneiden.

Kirschtomaten, Hirtenkäse, Knoblauch, Kürbiskerne, restlichen **Rosmarin**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Auflaufform geben.

Die Auflaufform neben die **Drillinge** geben und 20 – 25 Min. mitgaren.



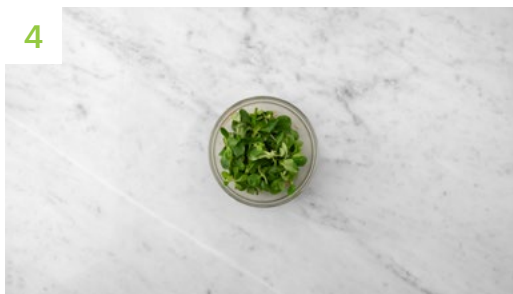
Für die Pilze

Champignons vierteln oder halbieren.

Champignons in die große Schüssel aus Schritt 1 geben und mit **Thymian**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Champignons mit auf das Backblech geben und 15 – 20 Min. mitgaren.

Tip: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Backbleche.



Für das Dressing

In derselben großen Schüssel **Pflaumenmus, süßen Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

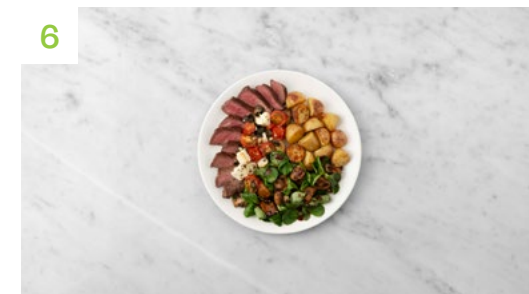
Feldsalat zugeben und noch nicht vermengen.



Für das Steak

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je 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.



Anrichten

Feldsalat mit dem **Dressing** vermengen. **Pilze** dazugeben.

Rindersteaks nach der Ruhezeit in 1 cm Streifen schneiden, auf Teller verteilen und mit der **Hirtenkäse-Tomatenmischung** toppen. **Rosmarin-Drillinge** und **Feldsalat** daneben 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>

