

Feines Rinderhüftsteak mit Cowboy-Butter-Soße dazu Ofenkartoffeln und Salat mit Kirschtomaten

High Protein 30 – 40 Minuten • 733 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



Ofenkartoffel



Blattsalatsmischung



rote Kirschtomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Butter



Blütenhonig



süßer Senf



Balsamicoreme



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Cajun“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Weißweinessig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-----------------------------------|-------|-----------|-------|
| Rinderhüftsteak | 250 g | 375 g | 500 g |
| Ofenkartoffel DE FR BE | 3 | 5 | 6 |
| Blattsalatsmischung | 75 g | 100 g | 150 g |
| rote Kirschtomaten | 125 g | 125 g | 250 g |
| rote Zwiebel DE | 2 | 3 | 4 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie, glatt | 10 g | 10 g | 10 g |
| Butter 7) | 20 g | 30 g | 40 g |
| Blütenhonig | 4 g** | 6 g** | 8 g |
| süßer Senf 9) | 15 ml | 22,5 ml** | 30 ml |
| Balsamicoreme 14) 15) | 12 g | 12 g | 24 g |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gewürzmischung „Hello Cajun“ | 2 g | 4 g | 4 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. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 485 kJ/116 kcal | 3068 kJ/733 kcal |
| Fett | 6,3 g | 40 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,7 g | 10,5 g |
| Kohlenhydrate | 9,3 g | 58,9 g |
| – davon Zucker | 2,2 g | 13,9 g |
| Eiweiß | 5,9 g | 37 g |
| Salz | 0,37 g | 2,34 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 **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Für die Ofenkartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Stifte schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „**Hello Patatas**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen. **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Zwiebeln karamellisieren

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelringe** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Anschließend Hitze reduzieren, mit **Balsamicoreme** ablöschen und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind. **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Pfanne auswischen.



Dressing anrühren

In einer kleinen Schüssel **süßen Senf**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Honig**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dressings** in eine große Schüssel geben.

Kirschtomaten halbieren.

Zwiebeln in 1 cm Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.



Für die Soße

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze **Butter** schmelzen.

Knoblauch hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Pfanne mit restlichem **Honig-Senf-Dressing** ablöschen.

„**Hello Cajun**“ und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Rindersteak braten

Rindersteaks 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

Salatsmischung und **Kirschtomaten** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Ofenkartoffeln, **Salat** und **Steak** auf Tellern anrichten.

Steak mit **Balsamicozwiebeln** garnieren und die **Cowboy-Butter-Soße** dazureichen.

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>

