

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

High Protein 30 – 40 Minuten • 712 kcal • Tag 3 kochen

11



Rinderhüftsteak



Ofenkartoffel



Blattsalatsmischung



rote Kirschtomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Butter



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*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Blattsaladmischung	75 g	100 g	150 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
süßer Senf 9)	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Balsamico (creme 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	471 kJ/113 kcal	2979 kJ/712 kcal
Fett	5,9 g	37,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	9,8 g
Kohlenhydrate	9,2 g	58,2 g
– davon Zucker	3,3 g	20,9 g
Eiweiß	5,3 g	33,8 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) Schwefeldioxyde 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

NL: Niederlande EG: Ägypten



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 **Balsamico** 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**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **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.



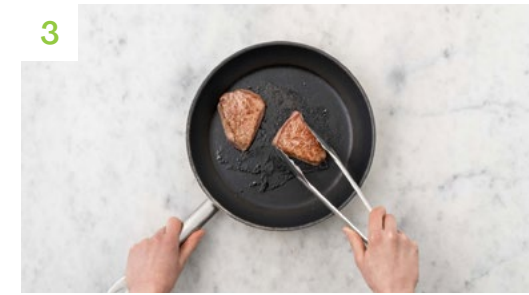
Für die Soße

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

Knoblauch hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

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

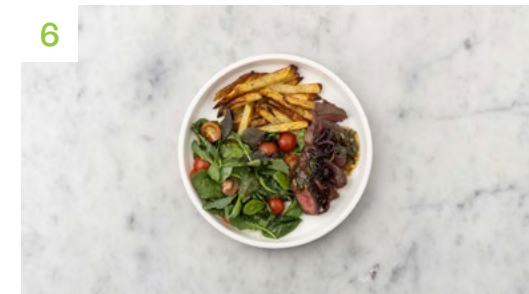
„**Hello Cajun**“ und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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

Saladmischung 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>

