

Rinderhüftsteak mit indonesischem Seroendeng-Topping dazu süß-würzige Sajoer-Bohnen und Gurkensalat

Viel Gemüse High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 647 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



Buschbohnen



Gurke



rote Chilischote



rote Zwiebel



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Limette, gewachst



Kokosmilch



Ketjap Manis



Kokosraspeln



Erdnüsse, gesalzen

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Weißweinessig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 große Schüssel, 2 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Gurke NL ES MA	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Ketjap Manis 11 15)	18 ml	27 ml**	36 ml
Kokosraspeln	4 g	6 g	8 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 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. 610 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	2709 kJ/647 kcal
Fett	7 g	42,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	20,8 g
Kohlenhydrate	4,5 g	27,5 g
– davon Zucker	3,3 g	19,8 g
Eiweiß	6,1 g	36,9 g
Salz	0,35 g	2,16 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: 1) Erdnüsse 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten

BR: Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko



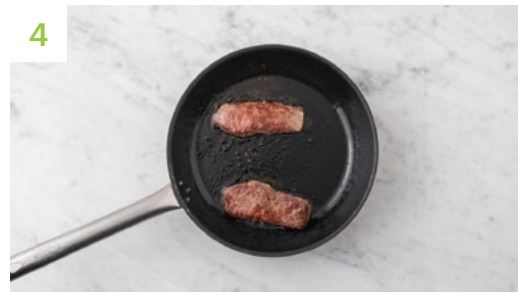
1 Bohnen kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

In einen großen Topf 1L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



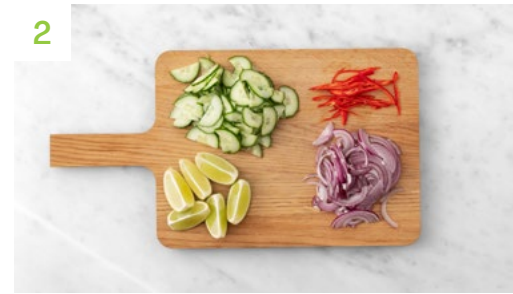
4 Steaks braten

Währenddessen 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.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Kleine Vorbereitung

Währenddessen, **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

Limette in Spalten schneiden.

Gurke in Scheiben schneiden oder hobeln.

Chili (Achtung: scharf!) entkernen und in feine Streifen schneiden.



5 Sajoer-Bohnen kochen

In dem großen Topf aus Schritt 1 **Knoblauch-Ingwer-Mix** und **Zwiebelstreifen** 2 – 3 Min. anbraten.

Saft von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, **Ketjap Manis** und grüne **Bohnen** dazugeben, verrühren und mit **Kokosmilch** ablöschen.

Die **Soße** 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

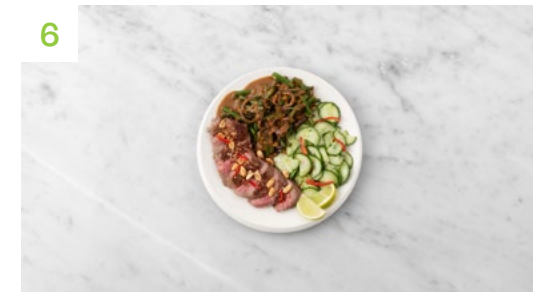


3 Für den Gurkensalat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Gurkenscheiben** und die Hälfte vom **Chili (Achtung: scharf!)** dazugeben und vermengen.

Erdnüsse in der Packung zerkleinern.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Kokosflocken** und **Erdnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.



6 Anrichten

Gurkensalat auf Teller verteilen. **Sajoer-Bohnen** und **Rindersteak** daneben anrichten. **Rindersteak** nach Belieben mit restlichen **Chilistreifen** und **Seroendeng-Kokos-Erdnuss-Mix** toppen. Restliche **Limettenspalten** dazu servieren.

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>

