

Feines Rinderhüftsteak mit Bärlauchbutter

dazu käsige Kartoffelspalten und Prinzessbohnen

Family 30 – 40 Minuten • 810 kcal • Tag 5 kochen

11



Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Prinzessbohnen



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Bärlauch



Butter



Zitrone, gewachst

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Prinzessbohnen	150 g	300 g	300 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Bärlauch	10 g	15 g**	20 g
Butter 7)	50 g	70 g	100 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1

**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. 670 g)
Brennwert	505 kJ/121 kcal	3387 kJ/810 kcal
Fett	5,9 g	39,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	19,3 g
Kohlenhydrate	8,4 g	56,7 g
– davon Zucker	1,2 g	8,3 g
Eiweiß	6,1 g	40,8 g
Salz	0,39 g	2,59 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) 8) Eier

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

Ursprungsländer: ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien

TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



Kartoffelecken backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Butter auf Zimmertemperatur bringen.

Gewaschene **Kartoffeln** in 4 bis 6 Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffeln mit „Hello Patatas“, geriebenem **Hartkäse**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Tipp: Der Käse sollte gut mit Kartoffeln vermischt sein, sonst verbrennt er schnell.



Rindersteaks braten

Rinderhüftsteaks rundum **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.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen.

Kirschtomaten halbieren.

Bärlauch fein hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.



Bohnen anbraten

In dem großen Topf aus Schritt 3 restliche **Butter** erhitzen. **Kirschtomaten** und **Prinzessbohnen** hinzugeben und 1 – 2 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

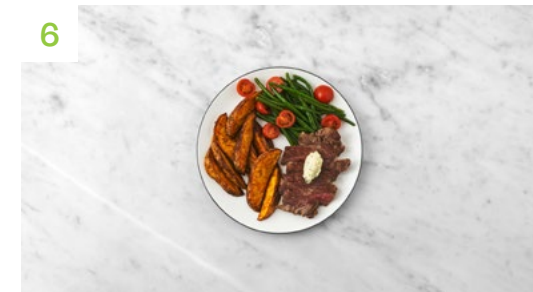


Für die Bärlauchbutter

In einen großen Topf 1 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Prinzessbohnen zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. Danach durch ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel drei Viertel der weichen **Butter**, gehackten **Bärlauch** und **Zitronenabrieb** vermengen. Mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



Anrichten

Gebratene **Steaks** nach Belieben aufschneiden und mit den **Bohnen** und **Kartoffelspalten** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Bärlauchbutter** auf den **Steaks** verteilen.

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>

