

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

High Protein 30 – 40 Minuten • 715 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“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
rote Zwiebel DE NL EG	140 g	200 g	300 g
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. 620 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	2993 kJ/715 kcal
Fett	6 g	37,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,8 g
Kohlenhydrate	9,4 g	58,7 g
– davon Zucker	3,4 g	20,9 g
Eiweiß	5,4 g	33,8 g
Salz	0,38 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 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 **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.



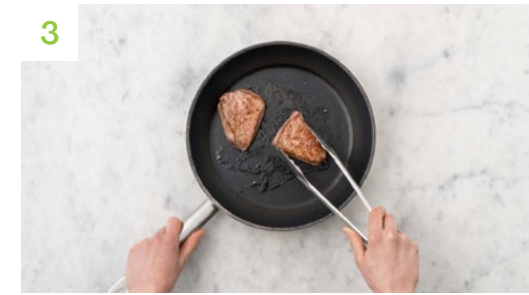
Für die Sauce

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

Knoblauch hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

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

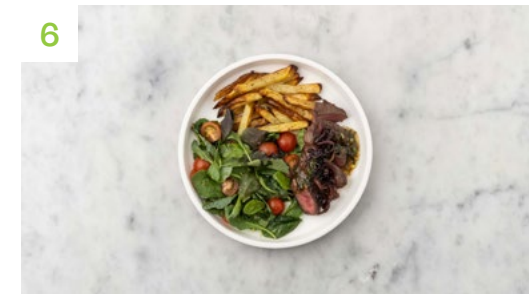
„**Hello Cajun**“ und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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>

