



Mexikanische Steak Bowl mit Radieschen-Salsa und Koriander-Dressing

High Protein 30 – 40 Minuten • 651 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



Basmatireis



Radieschen



Blattsalatsmischung



Jalapeño



Frühlingszwiebel



Koriander



Petersilie glatt



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Honig*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Blattsalatsmischung	100 g	150 g	200 g
Jalapeño NL ES MA	1	1	1
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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	2725 kJ/651 kcal
Fett	3,6 g	21,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,6 g
Kohlenhydrate	12,2 g	74,5 g
– davon Zucker	4,9 g	30 g
Eiweiß	6,1 g	37,6 g
Salz	0,32 g	1,97 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien



1 Reis kochen

In einem kleinem Topf 1 EL [1,5 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Tomatenmark und „Hello Paprika“ darin 1 Min. anschwitzen.

Reis hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** ablöschen, aufkochen lassen und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Für die Salsa

Radieschen grob raspeln.

Frühlingszwiebel fein hacken.

In einer großen Schüssel **Radieschen**, **Frühlingszwiebel** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dips** zu einer **Salsa** vermengen.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



2 Für das Dressing

Koriander und **Petersilienblätter** abzupfen.

Limette vierteln.

In einem hohen Rührgefäß **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Kräuter**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Dressing** pürieren.

Tipp: Falls das Dressing schwer zu pürieren ist, füge noch etwas Wasser hinzu.

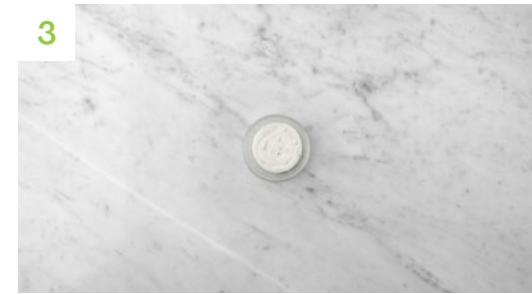


5 Steaks braten

Rindersteaks von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** 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.



3 Für den Joghurt

Jalapeño (**Achtung: scharf!**) nach Belieben entkernen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Jalapeño**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



6 Anrichten

Rindersteak in dünne Scheiben schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tomatenreis und **Steak** auf tiefe Teller verteilen und **Steak** mit der **Radieschen-Salsa** garnieren.

Salat in die große Schüssel geben und mit dem restlichen **Dressing** vermengen.

Jalapeño-Joghurt dazu reichen und genießen.

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>

