

Rinderhüftsteak mit Tomaten-Feta-Haube

dazu fruchtiger Feldsalat und Rosmarin-Kartoffeln

35 – 45 Minuten • 790 kcal • Tag 3 kochen

11



Rinderhüftsteak



Hirtenkäse



Kartoffeln (Drillinge)



braune Champignons



rote Kirschtomaten



Feldsalat



Rosmarin



Thymian



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Pflaumenkonfitüre



süßer Senf

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Weißweinessig*, Salz*, Olivenöl*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1000 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe	1	2	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Pflaumenkonfitüre	20 g	40 g	40 g
süßer Senf 9)	15 ml	15 ml	30 ml

**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. 710 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	3304 kJ/790 kcal
Fett	5,2 g	36,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	9,9 g
Kohlenhydrate	8,5 g	60,5 g
– davon Zucker	1,5 g	11 g
Eiweiß	6,9 g	49,2 g
Salz	0,36 g	2,57 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

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien

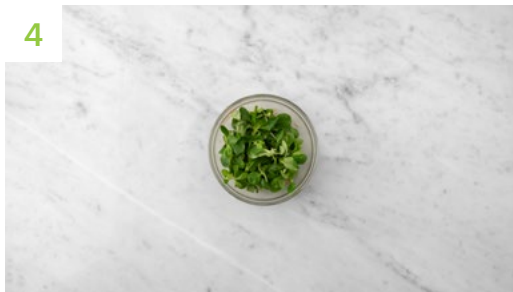


Für die Kartoffeln

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

Rosmarin und **Thymianblätter** getrennt voneinander grob hacken.

Drillinge vierteln oder halbieren und zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, Hälfte **Rosmarin, Salz***, **Pfeffer*** in eine große Schüssel geben und vermengen. **Drillinge** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 25 – 30 Min. im Ofen garen.



Für das Dressing

In derselben großen Schüssel **Pflaumenmus**, **süßen Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Feldsalat zugeben und noch nicht vermengen.



Für die Haube

Kirschtomaten halbieren.

Knoblauch fein hacken.

Hirtenkäse in 2 cm Würfel schneiden.

Kirschtomaten, Hirtenkäse, Knoblauch, Kürbiskerne, restlichen **Rosmarin**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Auflaufform geben.

Die Auflaufform neben die **Drillinge** geben und 20 – 25 Min. mitgaren.



Für das Steak

Rindersteak quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und 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.



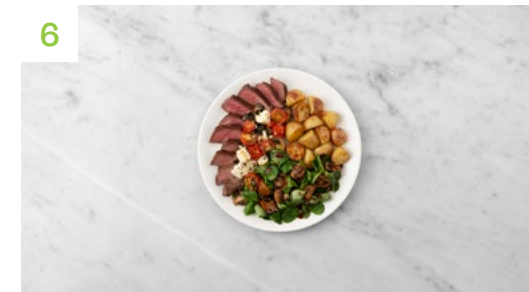
Für die Pilze

Champignons vierteln oder halbieren.

Champignons in die große Schüssel aus Schritt 1 geben und mit **Thymian**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Champignons mit auf das Backblech geben und 15 – 20 Min. mitgaren.

Tipp: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Backbleche.



Anrichten

Feldsalat mit dem **Dressing** vermengen. **Pilze** dazugeben.

Rindersteaks nach der Ruhezeit in 1 cm Streifen schneiden, auf Teller verteilen und mit der **Hirtenkäse-Tomatenmischung** toppen. **Rosmarin-Drillinge** und **Feldsalat** daneben anrichten 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>

