



Rumpsteak mit Cajun-Senf-Butter dazu würziger Paprika-Reis und Knoblauch-Bohnen

High Protein 30 - 40 Min • 907 kcal



- mittelscharfer Senf
- Hühnerbrühe
- Zwiebel
- Gewürzmischung „Hello Cajun“
- Buschbohnen
- Knoblauchzehe
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Paprika multicolor
- Basmatireis
- Striploin Steak vom Weiderind

**Irishes Rindfleisch
aus Weidehaltung**

Natürlich aufgewachsen auf Irlands grünen Weiden - ein intensives Geschmackserlebnis von der grünen Insel.



IrishBeef.de



**So schmeckt Irish Beef am besten:
SANTOS Gasgrill gewinnen** →



Los geht's

Fleisch vor der Zubereitung auftauen. Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*, Öl*

Zutaten 2 - 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------------|-------|-------|-------|
| mittelscharfer Senf 9) | 20 ml | 30 ml | 40 ml |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Cajun“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Buschbohnen DE SN MA KE ET | 100 g | 150 g | 200 g |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 6 g | 10 g | 12 g |
| Paprika multicolor NL BE ES | 1 | 1 | 2 |
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Striploin Steak vom Weiderind | 300 g | 450 g | 600 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. 640 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brenwert | 592 kJ/141 kcal | 3795 kJ/907 kcal |
| Fett | 7,5 g | 48,2 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3,2 g | 20,5 g |
| Kohlenhydrate | 12,4 g | 79,6 g |
| - davon Zucker | 1,8 g | 11,3 g |
| Eiweiß | 6,8 g | 43,7 g |
| Salz | 0,48 g | 3,08 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: 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten SN: Senegal MA: Marokko KE: Kenia ET: Äthiopien FR: Frankreich ES: Spanien BE: Belgien



1 Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.



2 Reis kochen

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Zwiebel darin 3 - 4 Min. glasig anschwitzen.

Paprika, Hühnerbrühe, „Hello Paprika“ und die Hälfte vom Knoblauch dazugeben und verrühren.

Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser* füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] Salz* dazugeben und aufkochen lassen. Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen.

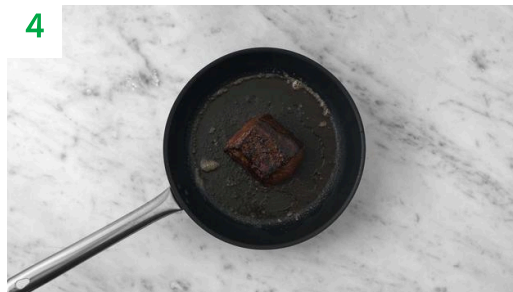


3 Bohnen kochen

Enden der Buschbohnen entfernen und Buschbohnen halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser* füllen, salzen* und aufkochen lassen. Bohnen zugeben und 8 - 9 Min. kochen, bis die Bohnen weich sind. Durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Restlicher Knoblauch und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* 1 - 2 Min. durchschwenken. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken. Ggfs. warm halten.



4 Steak braten

Steak mit „Hello Cajun“ würzen und salzen*.

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

Steak darin auf beiden Seiten 1 Min. scharf anbraten.

Einen Topfdeckel mit einem Radius kleiner als die Pfanne auf das Steak legen.

Bei mittlerer Temperatur jede Seite 1 Min. für rare, 1,5 - 2 Min. für medium oder 2,5 - 3 Min. für well done anbraten. Steak aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und ruhen lassen.



5 Soße machen

In der Pfanne mit Sud 3 EL [4,5 EL | 6 EL] Butter* schmelzen lassen. Senf und 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser* dazugeben und kräftig rühren, damit sich eine Soße formt. Mit Pfeffer* abschmecken.



6 Anrichten

Steak nach Belieben in Streifen schneiden und pfeffern*.

Paprika-Reis auf Teller verteilen, Knoblauch-Bohnen und Steak daneben anrichten. Cajun-Senf-Butter dazu servieren.

Guten Appetit!

Rumpsteak vom Weiderind

Typisch für diesen Zuschnitt sind die feine Marmorierung und der markante, breite Fettrand. Letzterer schmilzt beim Garen langsam und macht das Steak besonders aromatisch, zart und saftig.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

