



Marinierte Rindersteaks

mit Karottensticks, Buschbohnen und Joghurtsoße



HELLO ZA'TAR

Wilder Thymian leiht dieser orientalischen Gewürzmischung seinen Namen.



Rinderhüftsteak



Karotte



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



Naturjoghurt



Za'tar Gewürz

 30 [40] Min.

 50 [60] Min.

 Stufe 2

 Thermomix
übernimmt alles

 Neuentdeckung

 Tag 1 - 5 kochen

Mit der arabischen Gewürzmischung Za'tar verleihst Du dem saftigen Rinderhüftsteak den Geschmack von Tausendundeine Nacht. Leckere Karottensticks und zartgrüne Buschbohnen bringen Farbe und gesunde Vitamine auf Deinen Teller. Da wird sogar Scheherazade neidisch! Lass Dir dieses **kalorienarme, glutenfreie** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** und das **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Küchenpapier**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und hitzebeständige **Folie** oder **Gefrierbeutel**.



1 ALS VORBEREITUNG

Knoblauch abziehen. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Etwas **Frühlingszwiebelgrün** in dünne Ringe schneiden und für die Dekoration beiseitelegen. **Karotten** schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte (Sticks) schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.



4 GEMÜSE VORGAREN

500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Bohnenhälften** zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, **Karottensticks** zugeben, Varoma verschließen und **21 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.



2 STEAKS MARINIEREN

Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Weiße **Frühlingszwiebelstücke** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Za'tar**, 10 g [20 g] **Öl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine große Schüssel umfüllen. **Rinderhüftsteaks** darin marinieren. Mixtopf spülen und trocknen.



5 WÄHRENDEDESSEN

Rinderhüftsteaks in hitzebeständige Klarsichtfolie oder Gefrierbeutel einwickeln und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Nach Ende der Vorgarzeit Varoma absetzen, Varoma-Deckel vorsichtig öffnen, Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma wieder verschließen. Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen.



3 JOGHURTSOSSE ZUBEREITEN

Grüne **Frühlingszwiebelstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und noch einmal **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, sodass alle **Zwiebeln** gleichmäßig zerkleinert sind, dann mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermengen. In eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren kalt stellen. Mixtopf spülen.



6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Rindersteaks** mit **Karottensticks** und **Buschbohnen** auf Teller verteilen, mit ein wenig **Joghurtsosse** beträufeln und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte NL	4	8
Knoblauchzehe CN	½ ☉	1
Frühlingszwiebel DE	2	4
Buschbohnen	200 g	400 g
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g
Za'tar Gewürz 15)	4 g	8 g
Rinderhüftsteak	2	4

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	336 kJ/80 kcal	1827 kJ/436 kcal
Fett	4 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	5 g	25 g
- davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiß	7 g	38 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CN: China, DE: Deutschland, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at