



Marinierte Rindersteaks

mit Ofenkarottensticks, Buschbohnen und Joghurtsoße



HELLO ZA'TAR

Wilder Thymian leiht dieser orientalischen Gewürzmischung seinen Namen.



Rinderhüftsteak



Karotte



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



Naturjoghurt



Za'tar Gewürz

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

1 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 **glutenfreie** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleinen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 KAROTTENSTICKS ZUBEREITEN

Karotten schälen, in ca. 1 cm dicke Stifte (Sticks) schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Min. backen.

★ **TIPP:** 5 Min. vor Ende der Garzeit Backofen auf Umluft umstellen, so werden die Sticks noch knuspriger.



4 BOHNEN GAREN

In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und aufkochen lassen. **Buschbohnenstücke** zugeben und 3 – 5 Min. garen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Länge halbieren. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren.



5 STEAKS BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Knoblauch** und **Frühlingszwiebelringe** 1 – 2 Min. darin andünsten, anschließend aus der Pfanne nehmen. **Steaks** in der Pfanne ohne weitere Fettzugabe je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) anbraten.



3 STEAKS MARINIEREN

Auf einem tiefen Teller 1 EL [2 EL] **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** mit **Za'tar** vermischen, **Rinderhüftsteaks** darin von beiden Seiten marinieren.



6 ANRICHTEN

Rinderhüftsteaks mit **Karottensticks** und **Buschbohnen** auf Teller verteilen, mit ein wenig **Joghurt** beträufeln und mit angebratenen **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

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	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