



Buntes Ofengemüse mit Rindersteak,

Halloumi und selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri



EXTRA LECKERBISSEN

Rindersteak



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Halloumi



Tomate



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado (Hass)



gemahlener Kumin



roter Chili



Rinderhüftsteak

30 Minuten

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Schluss mit winterlicher Tristesse: Dank Deines Extra Leckerbissens träumst Du Dich heute auf ein südamerikanisches Grillfest! Auf Deinem Teller vereinen sich zartes Rindersteak und würziges Petersilien-Chimichurri zu Argentiniens klassischer Genusskombination. Dazu verfeinern wir dieses Mahl mit würzigen Halloumiwürfeln und viel buntem, **ballaststoffreichen** Ofengemüse.

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, eine **Zitronenpresse** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Süßkartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



3 WÄHRENDDESSEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

½ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] gehackte **Petersilie** und **Avocadowürfel** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.



4 FÜR DAS CHIMICHURRI

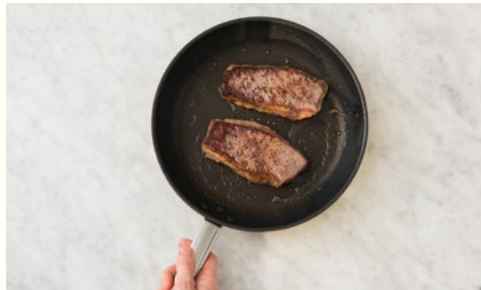
Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken.

Restliche **Petersilie** in eine kleine Schüssel mit **Kumin**, gehacktem **Knoblauch** und **Chili (scharf!)** geben.

Zitrone halbieren. **Saft** von 1 [$1\frac{1}{2}$ | 2] **Zitronenhälfte** und **Olivenöl*** zugeben und vermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 HALLOUMI & STEAKS BRATEN

Rinderhüftsteaks von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl*** stark erhitzen, **Steaks** darin je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium, 3 – 4 Min. für well done anbraten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.

Halloumi in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

In derselben Pfanne erneut **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Halloumiwürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** in die große Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Auf Teller aufteilen, mit **Steakstreifen** und **Halloumiwürfeln** toppen und **Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tomate ES NL	1	1	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Avocado (Hass) PE MX	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
roter Chili ES NL	½ ☞	¾ ☞	1
gemahlener Kumin	1 g	2 g	2 g
Zitrone ES FR IT NZ	½ ☞	¾ ☞	1
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Halloumi 5)	250 g	450 g	500 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	604 kJ/145 kcal	3625 kJ/867 kcal
Fett	8 g	54 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	26 g
Kohlenhydrate	11 g	67 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	6 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, FR: Frankreich, ES: Spanien, IT: Italien, MX: Mexiko, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland, PE: Peru, US: Vereinigte Staaten von Amerika

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!