

# Feines Rinderhüftsteak mit Cowboy-Butter-Soße dazu Ofenkartoffeln und Salat

30 – 40 Minuten • 725 kcal • Tag 3 kochen

20



Rinderhüftsteak



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



rote Zwiebel



Balsamicoreme



süßer Senf



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Petersilie



Salatmischung



Kirschtomaten



Blütenhonig



Butter



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Olivenöl\*, Essig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,  
1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne und Aluminiumfolie

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffeln <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	3	5	6
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	2	3	4
Balsamicocreme <b>14</b>	12 g	12 g	24 g
süßer Senf <b>9</b>	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	4 g	4 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Blütenhonig	4 g**	6 g**	8 g**
Butter <b>7</b>	20 g	30 g**	40 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. 660 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	3032 kJ/725 kcal
Fett	5,72 g	37,65 g
- davon ges. Fettsäuren	1,43 g	9,41 g
Kohlenhydrate	8,91 g	58,62 g
- davon Zucker	2,12 g	13,92 g
Eiweiß	5,42 g	35,67 g
Salz	0,242 g	1,593 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 **14** Schwefeldioxid und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



## Für die Ofenkartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm dicke, längliche Streifen schneiden.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „Hello Patatas“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen. **Kartoffeln** für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Zwiebeln karamellisieren

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelringe** darin 4 – 5 Min anbraten.

Anschließend mit **Balsamicocreme** ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind. **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Pfanne auswischen.



## Dressing anrühren

In einer kleinen Schüssel **süßen Senf**, die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Honig**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dressings** in eine große Schüssel geben.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Zwiebel** in 1 cm dicke Ringe schneiden.

**Knoblauchzehe** fein hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.

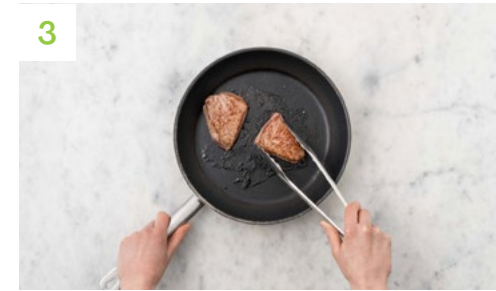


## Für die Soße

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter** erhitzen.

**Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen. Pfanne mit restlichem **Honig-Senf-Dressing** ablöschen.

**Gewürzmischung** „Hello Cajun“ und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



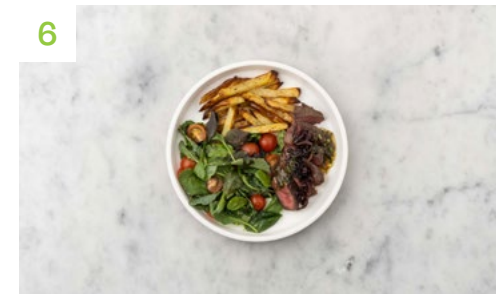
## Rindersteak braten

**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 auf beiden Seiten scharf anbraten.

Anschließend bei mittlerer Temperatur jede Seite 1 Min. für rare, 1,5 – 2 Min. für medium oder 2,5 – 3 Min. für well done anbraten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und kurz ruhen lassen.



## Anrichten

**Salatmix** und **Kirschtomaten** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

**Ofenkartoffeln**, **Salat** und **Steak** auf Teller anrichten. **Steak** mit **Balsamicozwiebeln** garnieren und die **Cowboy-Butter-Soße** dazureichen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

