

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

30 – 40 Minuten • 725 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung „Hello Patatas“



rote Zwiebel



Balsamicoreme



süßer Senf



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Petersilie



Salatmischung



Kirschtomaten



Blütenhonig



Butter

Los geht's

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

Basiszutaten

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 DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	3	5	6
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Balsamicoreme 14	12 g	12 g	24 g
süßer Senf 9	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Knoblauchzehe ES	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 7	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. 630 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	3032 kJ/725 kcal
Fett	5,95 g	37,65 g
- davon ges. Fettsäuren	1,49 g	9,41 g
Kohlenhydrate	9,26 g	58,62 g
- davon Zucker	2,20 g	13,92 g
Eiweiß	5,64 g	35,67 g
Salz	0,252 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** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Zwiebeln karamellisieren

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

Anschließend mit **Balsamicoreme** 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.

Zwiebeln in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.

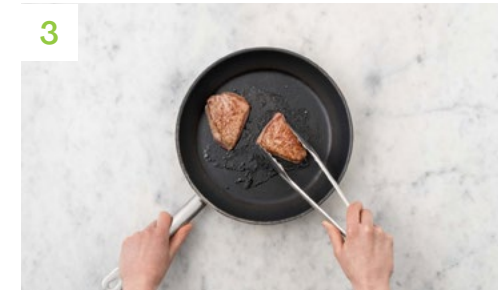


Für die Soße

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze **Butter** schmelzen.

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 je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

Rindersteaks danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. 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>

