Gebratenes Rindersteak mit Kräuter-Zucchini

dazu Crèmesoße und Karottenstampf

2

Family | High Protein | 30 – 40 Minuten • 2553 kJ/610 kcal • Tag 5 kochen

Simmentaler Rinderhüftsteak

mehligk. Kartoffeln

Karotte

Zucchini

Knoblauchzehe

Crème fraîche

Petersilie glatt

Thymian

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	200 g	300 g	400 g
Karotte **DE** | **NL** | **ES** | **IL**	4	6	8
Zucchini **ES** | **NL**	1	1,5**	2
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Crème fraîche **7)**	150 g	150 g	300 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	20 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2553 kJ/610 kcal
Fett	5,56 g	35,75 g
– davon ges. Fettsäuren	2,55 g	16,42 g
Kohlenhydrate	5,40 g	34,70 g
– davon Zucker	2,85 g	18,35 g
Eiweiß	5,63 g	36,23 g
Salz	0,139 g	0,896 g

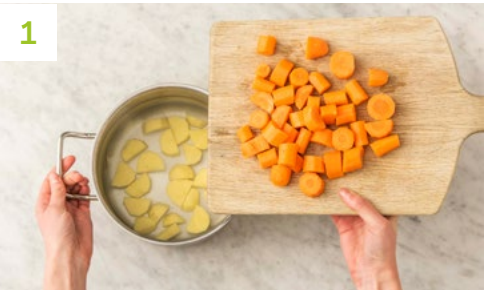
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel

1



Für den Stampf

Karotten und **Kartoffeln** schälen und beides in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Einen großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Karotten- und **Kartoffelstücke** darin abgedeckt für 15 – 20 Min. weich kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2

Für die Zucchini

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.

Kräuter fein hacken.

3

Gemüse backen

Zucchinischeiben in eine große Schüssel geben, **Knoblauch** hinzupressen und mit 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl***, gehackten **Kräutern**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Danach im Ofen für 15 – 18 Min. backen, bis die **Zucchini** gar und leicht gebräunt ist.

4

Stampf fertigstellen

Kartoffeln und **Karotten** in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

Die Hälfte der **Crème fraîche**, **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten.

Gegebenenfalls warm halten.

5

Steak braten

Rindersteaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** auf hoher Stufe erwärmen.

Steaks je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium oder 4 – 5 Min. für well done braten.

Steaks aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

6

Anrichten

Hitze stark reduzieren.

Bratensatz mit restlicher **Crème fraîche** und 3 EL [**4,5 EL | 6 EL**] **Wasser*** ablöschen.

Kurz aufkochen lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Steaks in Streifen schneiden.

Kartoffel-Karotten-Stampf auf Tellern verteilen. **Zucchini** und **Steakstreifen** dazu anrichten. **Soße** dazugießen und schmecken lassen.

Guten Appetit!