

GEBRATENES RINDERSTEAK MIT THYMIAN-ZUCCHINI und cremigem Karottenstampf



HELLO THYMIAN

Frischer Thymian sorgt in diesem Gericht für die ganz besondere Würze. Er soll außerdem besonders gut bei einer Erkältung helfen!



Rinderhüftsteak



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Thymian



Zucchini



Knoblauchzehe



Crème fraîche

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-5 kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** mit **Deckel**, **1 Kartoffelstampfer** und **1 Sieb**.



1 FÜR DEN STAMPF

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

Karotten und **Kartoffeln** schälen und beides in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. Einen großen Topf mit ausreichend **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen. **Karotten-** und **Kartoffelstücke** darin abgedeckt für 15 – 20 Min. weich kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



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.



2 FÜR DIE ZUCCHINI

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

Knoblauch abziehen.

Die **Hälfte** [drei Viertel | alle] Blätter vom **Thymian** abzupfen und fein hacken.



5 STEAKS BRATEN

Rindersteaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erwärmen, **Steaks** je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium oder 3 – 4 Min. für well done braten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



3 GEMÜSE BACKEN

Zucchini in eine große Schüssel geben, **Knoblauch** hinzupressen und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Thymian**, **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.



6 ANRICHTEN

Hitze stark reduzieren. **Bratensatz** mit restlicher **Crème fraîche** und 3 EL [4½ 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.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	200 g	300 g	400 g
Karotte ^{NL}	4	6	8
Thymian	5 g ☉	7,5 g ☉	10 g
Zucchini ^{ES}	1	1½ ☉	2
Knoblauchzehe ^{ES}	1	1	2
Crème fraîche ⁵⁾	150 g	150 g	300 g
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	3 EL	4½ EL	6 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	2.613 kJ/626 kcal
Fett	6,07 g	38,55 g
– davon ges. Fettsäuren	2,80 g	17,79 g
Kohlenhydrate	5,43 g	34,52 g
– davon Zucker	2,88 g	18,32 g
Eiweiß	5,29 g	33,62 g
Salz	0,126 g	0,799 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!

2020 | KW 04 | 4

HelloFRESH