

Hirschsteak mit Dijonbutter und Salbeikartoffeln dazu Rucola-Salat mit karamellisierten Birnen

High Protein Thermomix kocht • 715 kcal • Tag 3 kochen

31



Hirschsteak



Petersilie



Salbei



Dijon Senf



Knoblauchzehe



Kartoffeln (Drillinge)



Rucola



Birne



Butter



Haselnüsse



Blütenhonig



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und Aluminiumfolie

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Dijon Senf 9 14)	33 ml	33 ml	66 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Birne NL BE	1	1	2
Butter 7)	40 g	60 g	80 g
Haselnüsse 23)	10 g	20 g	20 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 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. 540 g)
Brennwert	557 kJ/133 kcal	2993 kJ/715 kcal
Fett	7,10 g	38,14 g
– davon ges. Fettsäuren	2,41 g	12,95 g
Kohlenhydrate	10,17 g	54,68 g
– davon Zucker	3,78 g	20,30 g
Eiweiß	6,79 g	36,51 g
Salz	0,224 g	1,206 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**) Schwefeldioxide und Sulfite **23**) Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Für die Dijon-Butter

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Butter, Dijon Senf, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 3** vermengen. Mit dem Spatel nach unten schieben, erneut **5 Sek./Stufe 3** vermengen.



Steaks braten

Pfanne mit Küchenpapier auswischen, und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hirschsteaks** von beiden Seiten **salzen***, in die Pfanne geben und **Hirschsteaks** je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.



Garen & Dressing zubereiten

Dijon-Butter in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. **Drillinge** schräg halbieren und in den Gareinsatz geben. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen Blätter vom **Salbei** abzupfen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** verquirlen. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Salbeikartoffeln

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Drillinge**, restlichen **Knoblauch** und **Salbeiblätter** in die Pfanne mit dem restlichen **Bratfett** geben und für 3 – 5 Min. auf mittelhoher Hitze anbraten, bis der **Salbei** knusprig und die **Kartoffeln** leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

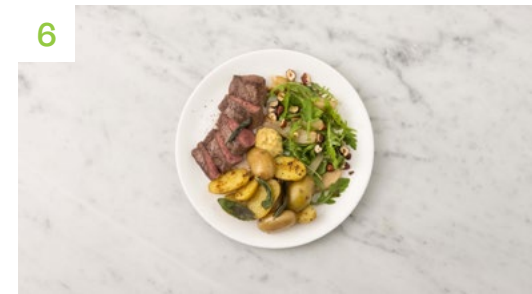


Birne karamellisieren

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Birne nach Belieben schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Stücke nochmals halbieren.

10 Min. vor Ende der **Kartoffelgarzeit** in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, dann **Birnenspalten** hineingeben und ca. 3 Min. anbraten. 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker*** darüberstreuen, diesen 2 – 3 Min. leicht karamellisieren lassen. **Birnen** aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



Anrichten

Rucola mit dem **Dressing** in der großen Schüssel vermengen.

Abgekühlte **Haselnüsse** grob hacken.

Rucola und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Rucola** mit karamellisierten **Birnen**, **Haselnüssen** und restlicher **Petersilie** garnieren. **Hirschsteak** nach Belieben aufschneiden und dazu anrichten. Zusammen mit der **Dijonbutter** genießen.

Guten Appetit!