

Hirschsteak mit pochierter Birne

Preiselbeeren, Rosenkohl und Pilzrahmsoße

40 – 50 Minuten • 3301 kJ/789 kcal • Tag 5 kochen

31



Hirschsteak



Knoblauchzehe



Rosenkohl



Karotte



Birne



Wildpreiselbeermarmelade



Champignons



Kochsahne



Rinderbrühe



Kartoffeln (Drillinge)



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 2 kleine Töpfe mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Rosenkohl	150 g	250 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Birne NL BE ES	1	2	2
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Champignons	100 g	150 g	225 g
Kochsahne 5)	150 g	200 g	300 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Wasser*, Zucker*, Öl*	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. 840 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	3301 kJ/789 kcal
Fett	3,98 g	33,53 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	10,12 g
Kohlenhydrate	9,15 g	77,00 g
– davon Zucker	4,13 g	34,72 g
Eiweiß	5,11 g	42,96 g
Salz	0,126 g	1,059 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 oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



Vorbereitung

Enden der **Karotten** entfernen.

Karotten schälen, längs vierteln und quer in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.

Champignons vierteln.

Kartoffeln ungeschält halbieren.

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen, ca. 2 mm vom Strunk entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

Birne schälen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen, sodass eine Mulde entsteht.



Soße kochen

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Champignonviertel** darin 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Topfinhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, mitgeliefertem **Rinderbrühpulver** und **Kochsahne** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Soße** dickflüssig ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ggf. warm halten.



Gemüse backen.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, jedoch etwas Platz für das andere **Gemüse** lassen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für ca. 30 Min. goldbraun backen, bis sie innen weich sind.

Rosenkohl und **Karotten** in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und in den letzten 20 Min. zu den **Kartoffeln** mit auf das Blech geben und backen, bis diese innen weich sind.



Steaks braten

Knoblauchzehe andrücken, sodass diese aufplatzt. **Hirschsteaks** von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hirschsteaks und **Knoblauchzehe** in die Pfanne geben und **Hirschsteaks** je Seite 2 – 3 Min. (für rare), 3 – 4 Min. (für medium) oder 4 – 6 Min. (für well done) braten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Die **Knoblauchzehe** benötigst du nicht mehr.



Birnen kochen

Währenddessen **Birnenhälften** in einen kleinen Topf geben und ca. 2 cm mit **Wasser** bedecken.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** und 1 Prise **Salz*** hinzugeben.

Alles einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und die Hitze so weit reduzieren, dass das Wasser gerade so nicht mehr kocht.

Bei geschlossenem Deckel die **Birnenhälften** ca. 15 – 20 Min. lang pochieren, bis diese weich und etwas glasiger geworden sind.



Anrichten

Die fertigen **Birnenhälften** vorsichtig aus dem Wasser nehmen.

Kartoffeln und das **Rosenkohl-Karotten-Gemüse** auf Tellern verteilen. **Steaks, Soße** und **Birnenhälften** dazu anrichten.

Preiselbeeren in die **Birnen** füllen und genießen.

Guten Appetit!

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

