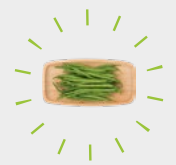




Hüftsteakstreifen in Thymiansoße,

dazu Kartoffelstampf und Buschbohnen



HELLO BUSCHBOHNEN

Buschbohnen sind eine Unterklasse der Gartenbohne und werden seit stolzen 8000 Jahren in Südamerika kultiviert.



Rinderhüftsteak



Kartoffeln



Zwiebel



Buschbohnen



Vollmilch



Knoblauchzehe



gerebelter Thymian

40 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Lass den Abend genussvoll ausklingen mit diesen herrlich saftigen Hüftsteakstreifen, die in einer würzigen Thymiansoße gar ziehen und so neben jeder Menge **Proteinen** auch besten Geschmack garantieren. Damit Du auch ausreichend mit **Ballaststoffen** versorgt bist, haben wir Dir Kartoffeln und Bohnen mitgebracht, die perfekt dazu passen. Genieße es, den Kartoffelstampf mit der Soße zu vermischen und lass Dir dieses richtig klassische Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **2 große Töpfe** und ein **Sieb**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Anschließend in einen großen Topf geben, mit reichlich heißem **Wasser** bedecken, **salzen***, aufkochen lassen und **Kartoffelwürfel** 15 – 20 Min. garen.



4 FLEISCH BRATEN

Heiße **Rinderbrühe*** zubereiten.

In einer großen Pfanne **Öl*** und **Butter*** erhitzen. **Rinderstreifen** ca. 2 Min. rundherum anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Rinderhüftsteaks in 1 cm breite Streifen schneiden. **Rinderstreifen** in **Mehl*** wenden und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Erneut **Öl*** und **Butter*** in der Pfanne erhitzen, **Zwiebelstreifen**, gehackten **Knoblauch** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. **Gerebelten Thymian** und **Balsamicoessig*** zugeben und 1 Min. kochen lassen.

Mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 BOHNEN GAREN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 10 Min. garen.

Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Olivenöl*** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Rinderstreifen zur **Soße** geben und alles zusammen 2 – 3 Min. erhitzen.

Kartoffelwürfel durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. **Schlückchenweise Vollmilch** ☉ und **Butter** zugeben und zu einem **Kartoffelstampf** verarbeiten. **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen, **Rinderstreifen** daneben anrichten und mit **Buschbohnen** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
gerebelter Thymian 15)	2 g	3 g ☉	4 g
Vollmilch (3,8 % Fett) 7)	125 ml ☉	188 ml ☉	250 ml
Mehl* 1)	2 EL	3 EL	4 EL
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Rinderbrühe*	150 ml	225 ml	300 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Butter* 7)	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Balsamicoessig*	½ EL	¾ EL	1 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	446 kJ/107 kcal	2996 kJ/715 kcal
Fett	6 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	9 g	59 g
- davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiß	7 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch
15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NZ: Neuseeland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at