



# Arabisch mariniertes Rinderhüftsteak

mit gedämpften Gemüse und Joghurtsoße

## EXTRA FLEISCH

Mariniertes Rinderhüftsteak



Rinderhüftsteak



Karotte



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



Joghurt (3,5% Fett)



Gewürzmischung "Za'atar"



Kartoffeln (Drillinge)



25 [25|25] Min.

35 [40|40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Die perfekte Mischung für Deinen Teller: eine große Portion **Proteine**, eingehüllt in eine würzige Marinade, herzhaftes Gemüse, wodurch das ganze Gericht sogar einiges an **Ballaststoffen** zu bieten hat. Dazu bringen die Karotten, Bohnen und das zarte Rosa des Rindersteaks Farbe ins Spiel. Und dank Hello Extra kannst Du mit einer extra großen Portion Rinderhüftsteak in den Feierabend starten! Lass es Dir schmecken.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 VAROMA-GAREN VORBEREITEN

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und in den Gareinsatz geben und **salzen\*** und **pfeffern\***.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und in den Varoma-Behälter geben. **Karotten** schälen, in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden und in den Behälter zugeben. **Kartoffel-** und **Karottenstücke** mit etwas **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, vermengen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben und Varoma verschließen.



## 4 WÄHRENDESSEN

**Knoblauch** abziehen und in dünne Scheibchen schneiden. **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 2 VAROMA GAREN

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## 5 STEAKS BRATEN

Frühestens 6 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit mit dem **Steak** braten beginnen.

In einer großen Pfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Knoblauchscheiben** und **Frühlingszwiebelringe** 1 – 2 Min. darin andünsten, anschließend aus der Pfanne nehmen.

**Steaks** in der Pfanne ohne weitere Fettzugabe je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) anbraten.



## 3 STEAKS MARINIEREN

Auf einem tiefen Teller **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** und **Gewürzmischung** vermischen.

**Rinderhüftsteaks** darin von beiden Seiten marinieren.



## 6 ANRICHTEN

**Rinderhüftsteaks** mit **Karottensticks**, **Kartoffelspalten** und **Buschbohnen** auf Teller verteilen. Mit ein wenig **Joghurt** beträufeln, mit angebratenen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte DE	4	6	8
Kartoffeln (Drillinge)	300 g	500 g	600 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebeln DE	2	3	4
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	100 g	200 g
Gewürzmischung "Za'atar" 8)	4 g	6 g	8 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	337 kJ/81 kcal	2287 kJ/547 kcal
Fett	3 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	1 g
Kohlenhydrate	7 g	47 g
– davon Zucker	5 g	35 g
Eiweiß	6 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	1 g

## ALLERGENE

5) Milch 8) Sesam

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!