



PFEFFERSTEAKSTREIFEN

mit Topinambur-Kartoffel-Würfeln und cremiger Porreesoße



HELLO TOPINAMBUR

Ihr interessanter Name leitet sich vom Indianervolk der Topinambá ab. Spitznamen gibt's aber viele! Unser liebster: Jerusalem-Artischocke.



Rumpsteak



Topinambur



Kartoffeln



Rosmarinweig



Porree



Crème fraîche



Smoky BBQ-Pfeffermischung



Himbeersalz

35 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Tag 1-5 kochen

Topinambur kann man roh oder gegart essen. Da er keine Stärke, sondern Inulin enthält, ist er sehr **kalorienarm** und für Diabetiker gut verträglich. In diesem Gericht sticht er mit seinem wunderbar nussigen Geschmack heraus und bringt Abwechslung auf Deinen Tisch. Lass Dir dieses **protein-** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne**, ein **Sieb** und **Küchenpapier**.



1 GEMÜSE SCHÄLEN

Topinambur und **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Einen großen Topf mit kochendem **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Topinambur-** und **Kartoffelwürfel** darin ca. 10 Min. garen.



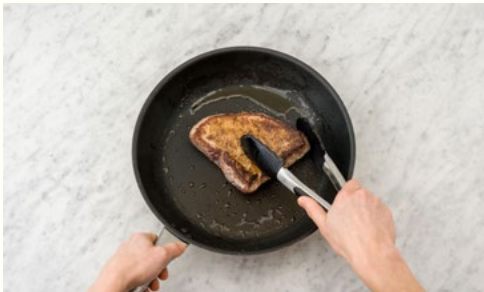
2 SOSSE VORBEREITEN

Rosmarinnadeln abzupfen und grob hacken. **Porree** in 0,5 cm breite Ringe schneiden. 200 ml [400 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



3 SOSSE KOCHEN

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Porreeringe** darin ca. 2 Min. anbraten, bis sie leicht bräunlich wird. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und bei niedriger Stufe ca. 3 Min. einköcheln lassen. **Crème fraîche** und ½ EL [1 EL] **Mehl** unterrühren und ca. 1 Min. unter ständigem Rühren weiter einköcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und zugedeckt beiseitestellen.



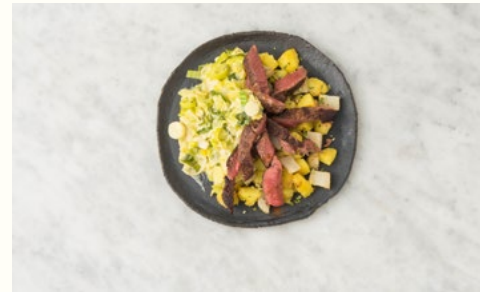
4 STEAK BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** stark erhitzen. **Rumpsteak** je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium und 3 – 4 Min. für well done braten. Anschließend nach gewünschter Schärfe mit **Smokey-BBQ-Pfeffermischung** und **Himbeersalz** bestreuen. **Rumpsteak** anschließend in Streifen schneiden.



5 GEMÜSE VOLLENDEN

Topinambur- und **Kartoffelwürfel** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen. Pfanne eventuell mit **Küchenpapier** auswischen. Erneut 1 EL [2 EL] **Butter** darin erhitzen, **Gemüsewürfel** hineingeben und 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht braun sind. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zum Schluss gehackten **Rosmarin** unterheben.



6 ANRICHTEN

Topinambur-Kartoffel-Würfel auf Teller verteilen, **Pfeffersteakstreifen** und **Porreesoße** dazu anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|-------|--------|
| Topinambur | 2 | 4 |
| festkochende Kartoffeln | 500 g | 1000 g |
| Rosmarinzwieg | 1 | 2 |
| Porree (Stange) | 1 | 2 |
| Crème fraîche 7) | 75 g | 150 g |
| Rumpsteak | 1 | 2 |
| Smoky-BBQ-Pfeffermischung 15) | 2 g | 4 g |
| Himbeersalz 15) | 2 g | 4 g |

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter* 7), Gemüsebrühe*, Mehl* 1)

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ 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. 600 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 435 kJ/104 kcal | 2729 kJ/652 kcal |
| Fett | 6 g | 33 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3 g | 19 g |
| Kohlenhydrate | 8 g | 47 g |
| - davon Zucker | 2 g | 10 g |
| Eiweiß | 7 g | 41 g |
| Ballaststoffe | 3 g | 17 g |
| Salz | 1 g | 1 g |

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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

Guten Appetit!