



PIKANT-FEURIG MARINIERTE RINDERHÜFTSTEAKS

mit cremigem Kartoffelpüree und Zucchinigemüse



HELLO MUSKATNUSS

Mit einer Prise Muskatnuss verfeinerst Du Kartoffelgerichte im Nu!
Das Gewürz wurde bereits in der Naturmedizin der Antike verwendet.



Rinderhüftsteaks



Kartoffeln



rote Chilischote



Ingwer



Zucchini



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Muskatnusspulver



Sojasoße

20 [25 | 30] Min. 40 [45 | 50] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

1 Tag 1 - 5 kochen

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

Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 tiefen Teller**, **1 hitzebeständigen Gefrierbeutel** und **1 große Pfanne**.



1 HÜFTSTEAK MARINIEREN

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Ingwer schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. ½ [¾ | 1] **Knoblauchzehe** abziehen.

Alles in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** verrühren. **Marinade** in einen tiefen Teller umfüllen, die **Steaks** darin wenden und kurz marinieren lassen.



4 ZUCCHINI BRATEN

Pfanne mit einem **Küchenpapier** auswischen, erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** darin erhitzen und die **Zucchinischeiben** darin 4 – 7 Min. anbraten.

Währenddessen ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Honig***, 20 ml [30 ml | 40 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zur **Fleischmarinade** in den tiefen Teller geben und verrühren. Wenn die **Zucchinischeiben** angebräunt sind, mit der restlichen **Marinade** ablöschen und etwas einkochen lassen.

Zucchini Gemüse beiseitestellen und warm halten.



2 KARTOFFELN VORGAREN

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen, 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Weißer Teil** der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden, **grünen Teil** längs in feine Streifen schneiden.



5 KARTOFFELSTAMPF ZUBEREITEN

Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, 50 g [75 g | 100 g] **Milch*** in den Mixtopf geben und **2 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen.

Gegarte **Kartoffeln**, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Muskatnuss**, ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** mithilfe des Spatels zu einem stückigen **Kartoffelstampf** vermischen.

Steaks vorsichtig auswickeln und den **Fleischsud** dabei auffangen.



3 HÜFTSTEAKS ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, marinierte **Steaks** darin von jeder Seite 1 Min. scharf anbraten, in hitzebeständige Klarsichtfolie oder Gefrierbeutel geben und auf den Varoma-Einlegeboden legen. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und noch **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen die **Zucchini** zubereiten.



6 ANRICHTEN

Steaks in dünne Streifen schneiden und auf Teller verteilen.

Kartoffelstampf und **Zucchini Gemüse** dazu anrichten.

Steaks mit **Fleischsud** beträufeln, mit **grünen Frühlingszwiebelstreifen** garnieren und genießen!

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
rote Chilischote NL ES	½ ☉	¾ ☉	1
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
Zucchini PL NL	1	1½ ☉	2
Frühlingszwiebel IT DE	1	1	2
Muskatnusspulver	0,5 g ☉	0,75 g ☉	1 g
Öl* für Schritt 1, 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Honig* für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 4	20 ml	30 ml	40 ml
Milch* 5) für Schritt 5	50 g	75 g	100 g
Butter* 5) für Schritt 5	½ EL	¾ EL	1 EL

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	2.381 kJ/569 kcal
Fett	4 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	9 g	50 g
- davon Zucker	5 g	27 g
Eiweiß	7 g	39 g
Salz	1 g	3 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien CN: China BR: Brasilien NL: Niederlande IT: Italien PL: Polen DE: Deutschland

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at