

Pikant mariniertes Rindersteak mit Zucchini dazu cremiges Kartoffelpüree

High Protein unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2259 kJ/540 kcal • Tag 5 kochen

4



Simmentaler Rinderhüftsteak



mehlig. Kartoffeln



rote Chilischote



Zucchini



Knoblauchzehe



Ingwer



Frühlingszwiebel



Muskatnuss, gemahlen



Honig



Sojasoße



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

Gut im Haus zu haben

Butter*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Milch*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 2 große Pfannen,
1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und
1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
rote Chilischote NL	0,5**	0,75**	1
Zucchini ES NL	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Muskatnuss, gemahlen	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Honig	8 g	12 g**	20 g
Sojasoße 1) 10)	25 ml	25 ml	50 ml
Butter*, Öl*, Milch*	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. 580 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2259 kJ/540 kcal
Fett	3,66 g	21,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,78 g	4,50 g
Kohlenhydrate	8,62 g	49,59 g
– davon Zucker	1,89 g	10,88 g
Eiweiß	6,56 g	37,72 g
Salz	0,420 g	2,413 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 10) Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien ES: Spanien NL: Niederlande CN: China PE: Peru



Kartoffeln garen

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelviertel zugeben, Hitze reduzieren und **Kartoffelviertel** 15 – 20 Min. weich garen.



Fleisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, marinierte **Steaks** darin auf jeder Seite 3 – 4 Min. für rare, 4 – 5 Min. für medium und 5 – 7 Min. für well done scharf anbraten.

Steaks aus der Pfanne nehmen.

Bratsud für Schritt 5 in der Pfanne lassen.

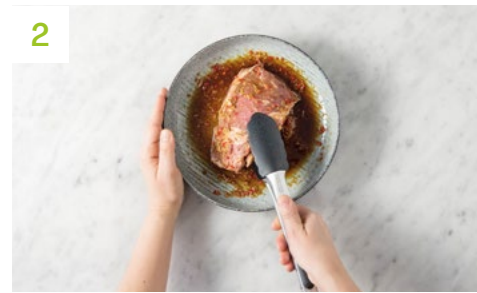
Steaks kurz ruhen lassen.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erwärmen, **Zucchini** und gehackten **Knoblauch** darin 4 – 7 Min. anbraten, bis die **Zucchini** weich ist.

Mit restlicher **Fleischmarinade** ablöschen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Fleisch marinieren

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Die Hälfte [**drei Viertel** | **alles**] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

In einer kleinen Schüssel gehackten **Chili**, geriebenen **Ingwer**, die Hälfte der **Sojasoße** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** verrühren.

Rindersteak in dieser **Marinade** wenden und kurz darin ziehen lassen.

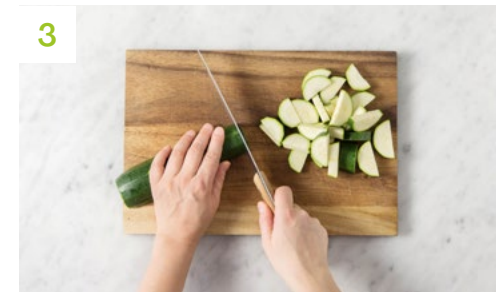


Soße & Stampf zubereiten

Restliche **Sojasoße**, **Honig** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zum **Steak-Bratsud** geben, kurz einkochen lassen, dann beiseitestellen.

Kartoffeln in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

Weiße Frühlingszwiebelringe, **Muskatnuss** nach Geschmack, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter***, einen Schluck **Milch*** nach Belieben und **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

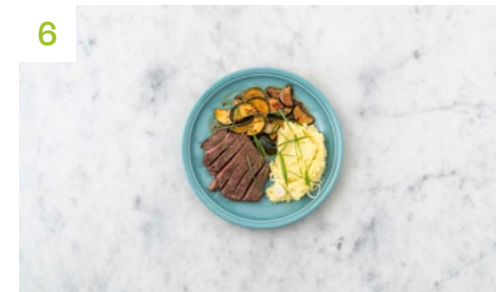


Gemüse schneiden

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden, grünen Teil längs in feine Streifen schneiden.



Anrichten

Steaks in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen, **Kartoffelstampf** und **Zucchini**gemüse dazu anrichten. Mit **Bratsud** beträufeln, mit **grünen Frühlingszwiebelstreifen** garnieren und genießen.

Guten Appetit!