

# Pikant mariniertes Rindersteak mit Zucchini dazu cremiges Kartoffelpüree

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

22



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.

## 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 11) 15)	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	0,415 g	2,388 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:** 11) Soja 15) Weizen

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

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



## Kartoffeln garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**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.



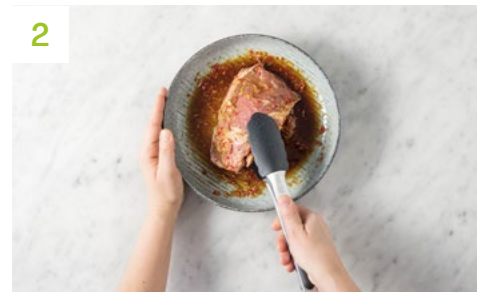
## Fleisch braten

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. Dann aus der Pfanne nehmen (der Bratsud darin wird noch benötigt in Schritt 5) und kurz ruhen lassen.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erwärmen, **Zucchinischeiben** 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!**).

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

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

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



## Soße 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.

Weißer **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.

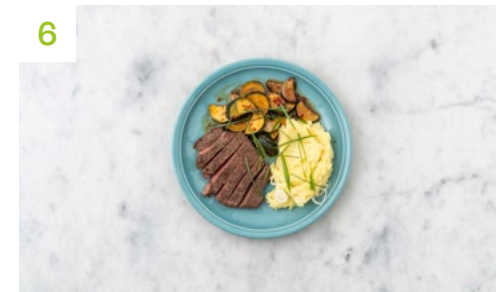


## Gemüse schneiden

**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!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

