Pikant mariniertes Rindersteak mit Zucchini

dazu cremiges Kartoffelpüree

4

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 540 kcal • Tag 5 kochen

- Simmentaler Rinderhüftsteak
- mehligk. Kartoffeln
- rote Chilischote
- Zucchini
- Knoblauchzehe
- Ingwer
- Frühlingszwiebel
- Muskatnuss, gemahlen
- Honig
- Sojasoße

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

30. [30. | 35.] Min. 35. [35. | 40.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 tiefer Teller und 2 große Pfannen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
mehligk. 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

1

Für den Geschmack

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Chili halbieren, entkernen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. **Chili** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Die Hälfte der **Sojasoße** und 10 g [**15 g** | **20 g**] **Öl*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren.

2

Marinieren & kochen

Marinade in einen tiefen Teller umfüllen, die **Hüftsteaks** darin wenden und kurz marinieren lassen.

Mixtopf spülen.

Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen und **Kartoffelscheiben** zugeben. **Muskatpulver**, 200 g [**270 g** | **350 g**] **Wasser*** und **Salz*** zugeben, **18 Min.** [**19 Min.** | **20 Min.**]/**98 °C/Stufe 1** garen und fortfahren.

3

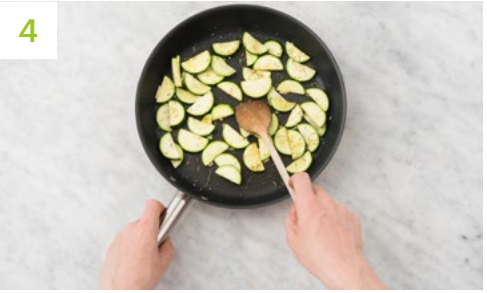
Schneiden

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

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

Ca. 10 Min. bevor der **Thermomix®** abläutet, weiterkochen.

4



Braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen, mariniertes **Rindersteak** quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und auf jeder Seite 3 – 4 Min. anbraten. **Rindersteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 10 Min. ruhen lassen.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erwärmen, **Zucchinischeiben** und zerkleinerten **Knoblauch** darin 4 – 7 Min. anbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Mit restlicher **Fleischmarinade** ablöschen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

5

Soße & Stampf

Restliche **Sojasoße**, **Honig** und 20 ml [**30 ml** | **40 ml**] **Wasser*** zum **Steak-Bratsud** geben und kurz einkochen lassen.

Nach der Kartoffel-Garzeit mit einer Gabel testen, ob die **Kartoffeln** weich sind. Wenn sie noch stückig sind, die Garzeit um **5 Min./98 °C/Stufe 1** verlängern. Wenn die **Kartoffeln** gar sind, Rühraufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**), 10 g [**15 g** | **20 g**] **Butter*** und **weiße Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 3** rühren.

6

Anrichten

Steaks in dünne Streifen schneiden und auf Teller verteilen. **Kartoffelpüree** und **Zucchinigemüse** dazu anrichten. **Steaks** mit **Bratsud** beträufeln, mit grünen **Frühlingszwiebelstreifen** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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