

Rinderfiletspitzen mit Chimichurri auf Salat mit Passionsfrucht-Dressing, dazu gratinierte Kartoffeln

40 – 50 Minuten • 3611 kJ/863 kcal • Tag 5 kochen

31



Kartoffeln (Drillinge)



Rinderfiletspitzen,
mariniert



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



geriebener Hartkäse



Petersilie



Oregano



rote Chilischote



bunte Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Salatmischung



Passionsfrucht



Zitrone, gewachst



rosa Pfefferkörner



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier,
1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 hohes Rührgefäß,
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab, 1 Sieb
und 1 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Rinderfiletspitzen, mariniert	250 g	500 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
geriebener Hartkäse 7 8	40 g	60 g	80 g
Petersilie/Oregano	10 g	10 g	20 g
rote Chilischote NL	1	1	1
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Salatmischung	100 g	150 g	200 g
Passionsfrucht CO PE	1	1	2
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
rosa Pfefferkörner	2 g	2 g	4 g
Öl*, Olivenöl*, Zucker*	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. 670 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	3611 kJ/863 kcal
Fett	7,45 g	49,91 g
– davon ges. Fettsäuren	1,47 g	9,83 g
Kohlenhydrate	8,83 g	59,18 g
– davon Zucker	2,25 g	15,08 g
Eiweiß	6,40 g	42,85 g
Salz	0,258 g	1,730 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: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CO:** Kolumbien **PE:** Peru **NL:** Niederlande



Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Drillinge** schräg halbieren.

Drillinge in einer großen Schüssel mit **Gewürzmischung „Hello Patatas“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und 20 Min. im Ofen backen. Große Schüssel beiseite stellen und während die **Kartoffeln** backen mit dem Rezept fortfahren.



Tomaten backen

Kirschtomaten in eine Auflaufform geben.

Knoblauch abziehen, zu den **Tomaten** pressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und einer Prise **Salz*** vermengen.

Nach Ablauf der Garzeit die **Kartoffeln** zurück in die Schüssel aus Schritt 1 geben und mit dem geriebenen **Hartkäse** vermengen. **Kartoffeln** samt **Käse** zurück auf das Backblech geben, die Auflaufform mit den **Tomaten** daneben stellen und alles zusammen 10 Min. backen, bis die **Tomaten** leicht aufgeplatzt sind.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Für das Chimichurri

Rosa Pfefferkörner fein hacken.

Blätter von der **Petersilie** und dem **Oregano** zusammen fein hacken.

Chilischote (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und **Chilischote** ebenfalls fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Kräuter**, **Chili**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Zitronenabrieb** und 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl*** miteinander vermengen und mit **Rosa Pfefferkörnern** sowie **Salz*** abschmecken. **Chimichurri** beiseitestellen.



Rinderfiletspitzen braten

Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett erhitzen.

Rinderfiletstreifen hinzufügen und rundherum 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

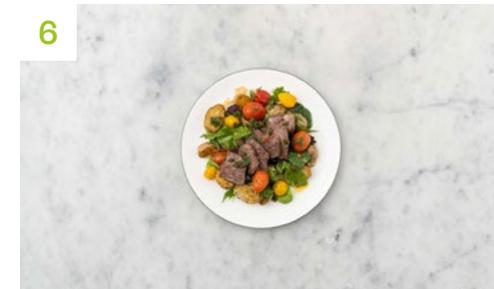


Für das Dressing

Passionsfrucht halbieren und mit einem Löffel das Innere in ein hohes Rührgefäß auskratzen.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzufügen und mithilfe eines Pürierstabes kurz durchmischen.

Dressing durch ein Sieb in eine große Schüssel passieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat mit dem **Dressing** in der großen Schüssel marinieren.

Kartoffeln, **Kirschtomaten** und **Salat** auf tiefen Tellern anrichten. **Rinderfiletspitzen** darauf anrichten und nach Belieben mit **Chimichurri** und restlichen gehackten **rosa Pfefferkörnern** toppen.

Guten Appetit!

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

