RINDERHÜFTSTEAK MIT CHAMPIGNON-SENF-SOSSE,

Kartoffelstampf mit Schmorzwiebeln und Karotten

FAMILY

- Rinderhüftsteak
- Kartoffeln
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Champignons
- Karotten
- mittelscharfer Senf
- Petersilie
- Rinderbrühe

Marcos Tipps für Kids

Wenn Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Karotten mit Öl beträufeln und die gegarten Kartoffelstücke in den Mixtopf füllen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los gehts!

40 [40 | 45] Min. *45 [45 | 50] Min.*

Stufe 1 *Thermomix kocht*

Tag 1 – 5 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 tiefen Teller**.

1 ZU BEGINN

Erhitze **150 ml** [**200 ml** | **250 ml**] Wasser* im **Wasserkocher**.

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

2 DAMPFGAREN & SCHNEIDEN

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben und Varoma-Behälter aufsetzen.

Karotten schälen, längs vierteln, auf den Varoma-Einlegeboden legen und diesen in den V-Behälter einsetzen. **Karotten** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, Varoma verschließen und **28 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren und mit dem Rezept fortfahren.

3 CHAMPIGNONS ZUBEREITEN

Zwiebel und **Knoblauch** in feine Streifen schneiden.

Champignons vierteln.

Aus **Rinderbrühe** und 150 ml [200 ml | 250 ml] **heißem Wasser*** eine **Brühe** vorbereiten.

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. **Champignons** und **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten, Hitze reduzieren, mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Von der Hitze nehmen, **Senf**, zerkleinerte **Petersilie** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Butter*** unterrühren.

4 STEAKS BRATEN

Ca. 5 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit mit dem **Steak**-Braten beginnen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Steaks** in die Pfanne geben. **Steaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Steaks** danach aus der Pfanne nehmen, damit sie kurz ruhen können. Hitze der Pfanne reduzieren und Varoma abnehmen.

5 FERTIGSTELLEN

Zwiebelstreifen in die Pfanne geben und kurz anbraten. 50 ml [75 ml | 100 ml] **heiße Garflüssigkeit** abmessen, **Zwiebeln** damit ablöschen und 7 – 8 Min. köcheln lassen.

Währenddessen den Stampf zubereiten. Mixtopf leeren und gedämpfte **Kartoffeln** hineingeben. **Salz***, **Pfeffer*** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Butter*** zugeben und **15 Sek./Stufe 5** zu einem Stampf verarbeiten. ★ ***TIPP:*** *Wenn Du es cremiger magst, gib noch etwas Milch dazu.*

Zwiebeln und **Champignonsoße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Stampf auf Teller verteilen und geschmorte **Zwiebeln** darübergeben. **Steaks** dazulegen und **Champignonsoße** darüber verteilen. **Karotten** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Karotten NL	4	6	8
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Rinderbrühe	2 g ⊕	3 g ⊕	4 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	15ml ⊕	20 ml
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Wasser* für Schritt 2	500 g		
Öl* für Schritt 2, 3 und 4	je 1 EL	je 1½EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 3	150 ml	200 ml	250 ml
Butter* 5) für Schritt 3 und 5	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
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. 700 g)
Brennwert	325 kJ/78 kcal	2.303 kJ/551 kcal
Fett	2,51 g	17,78 g
– davon ges. Fettsäuren	0,69 g	4,91 g
Kohlenhydrate	8,04 g	57,03 g
– davon Zucker	2,49 g	17,64 g
Eiweiß	5,40 g	38,31 g
Salz	0,145 g	1,026 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

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH