



# Rinderhüftsteak mit Kräuterrahm dazu Knoblauch-Chili-Gemüse

Zeit sparen High Protein unter 650 Kalorien 15 Minuten • 632 kcal • Tag 2 kochen

20

EXPRESS REZEPT



vorgegarte Kartoffelwürfel



Simmentaler Rinderhüftsteak



Kochsahne



Rinderbrühe



Zucchini



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Petersilie glatt



Kerbel



milde Chiliflocken



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*



# Los geht's

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

## Was Du benötigst

Aluminiumfolie und 2 große Pfannen

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                       | 2P              | 3P    | 4P    |
|---------------------------------------|-----------------|-------|-------|
| vorgegarte Kartoffelwürfel            | 400 g           | 600 g | 800 g |
| Simmentaler Rinderhüftsteak           | 250 g           | 375 g | 500 g |
| Kochsahne <b>7</b> )                  | 200 g           | 300 g | 400 g |
| Rinderbrühe                           | 4 g             | 6 g   | 8 g   |
| Zucchini <b>ES   NL</b>               | 1               | 1     | 2     |
| Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl | 35 g            | 35 g  | 70 g  |
| Petersilie glatt/Kerbel               | 10 g            | 10 g  | 10 g  |
| milde Chiliflocken                    | 1 g**           | 1 g** | 2 g   |
| Öl*                                   | 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. 570 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 462 kJ/111 kcal | 2642 kJ/632 kcal    |
| Fett                    | 5,74 g          | 32,78 g             |
| - davon ges. Fettsäuren | 2,17 g          | 12,43 g             |
| Kohlenhydrate           | 7,93 g          | 45,32 g             |
| - davon Zucker          | 1,46 g          | 8,35 g              |
| Eiweiß                  | 6,84 g          | 39,07 g             |
| Salz                    | 0,338 g         | 1,931 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)

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

**Ursprungsländer: NL:** Niederlande **ES:** Spanien

1



2



3



## Fleisch braten

**Rindersteak** in zwei **Steaks** zerteilen und von beiden Seiten **salzen\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Rindersteaks** zugeben und auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Steaks** direkt nach dem Braten in Aluminiumfolie einwickeln und bis zum Anschneiden ruhen lassen.

Während die **Steaks** braten, mit dem Rezept fortfahren.

## Gemüse braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer weiteren großen Pfanne erhitzen. **Kartoffelwürfel** darin 5 Min. scharf anbraten.

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln, und in 1 cm dicke Würfel schneiden.

**Kräuter** grob hacken.

**Zucchiniwürfel** und **Knoblauch-Zwiebel-Mix** zu den **Kartoffelwürfeln** geben und weitere 4 – 5 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.

**Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

## Soße zubereiten

Nach dem Braten vom **Steak Sahne** und **Rinderbrühe** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. aufkochen lassen, bis die **Soße** ein bisschen andickt.

Gehackte **Kräuter** unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffel-Zucchini-Würfel** auf Teller verteilen. **Rindersteaks** anschneiden, dazu anrichten und mit **Kräuterrahm** genießen.

## 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>

