

Rinderhüftsteak mit Pflaumenketchup dazu Kartoffelspalten und grüner Salat

High Protein unter 650 Kalorien Family 30 – 40 Minuten • 2227 kJ/532 kcal • Tag 5 kochen

19



Simmentaler Rinderhüftsteak



festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Salatherz (Romana)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Ajvar



Ketchup



Pflaumenmus



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Salatherz (Romana) DE	170 g	340 g	340 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Ketchup 10)	17 ml	34 ml	34 ml
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 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. 520 g)
Brennwert	431 kJ/103 kcal	2227 kJ/532 kcal
Fett	3,62 g	18,73 g
– davon ges. Fettsäuren	0,49 g	2,54 g
Kohlenhydrate	10,29 g	53,20 g
– davon Zucker	2,75 g	14,20 g
Eiweiß	6,80 g	35,16 g
Salz	0,368 g	1,905 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 9) Senf 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Kartoffelecken backen

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Größe in 4 bis 6 Spalten schneiden.

Kartoffelspalten in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, der „**Hello Patatas**“ **Gewürzmischung** und einer Prise **Salz*** vermengen.

Danach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Währenddessen

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** quer in 1 cm Streifen schneiden.

Salatstreifen in die große Schüssel aus Schritt 1 geben.

Schüssel beiseitestellen.



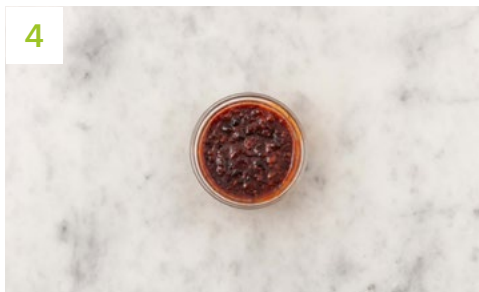
Rindersteak braten

Rindersteak in je 1 **Steak** pro Person 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.

Rindersteaks danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 – 10 Min. ruhen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



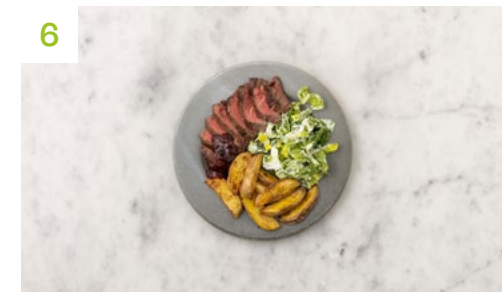
Für den Pflaumenketchup

In einer kleinen Schüssel **Pflaumenmus**, **Ketchup** und **Ajvar** miteinander vermengen.



Salat marinieren

Salat in der großen Schüssel mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** marinieren und gegebenenfalls mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gebratene **Steak** nach Belieben portionieren und zusammen mit **Salat** und **Kartoffelspalten** nebeneinander auf Tellern anrichten, **Pflaumenketchup** dazureichen 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>

