

# Rinderhüftsteak mit Prinzessbohnen und Mandeln

dazu dunkle Schalotten-Balsamico-Soße

High Protein Thermomix kocht • 813 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Prinzessbohnen



Schalotte



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



Mandelblättchen



Butter



Balsamicoreme



Demi-glace



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Prinzessbohnen	150 g	300 g	300 g
Schalotte <b>FR</b>   <b>NL</b>   <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Hartkäse geraspelt <b>7</b>   <b>8</b> )	40 g	60 g	80 g
Mandelblättchen <b>22</b> )	20 g	30 g	40 g
Butter <b>7</b> )	20 g	30 g	40 g
Balsamicocreme <b>14</b> )	12 g	24 g	24 g
Demi-glace <b>10</b> )	50 ml	50 ml	100 ml

\*\*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. 640 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	3403 kJ/813 kcal
Fett	6,69 g	43,10 g
– davon ges. Fettsäuren	1,93 g	12,46 g
Kohlenhydrate	9,23 g	59,42 g
– davon Zucker	1,27 g	8,17 g
Eiweiß	6,94 g	44,71 g
Salz	0,325 g	2,091 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 **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **22**) Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## Zu Beginn

Enden der **Bohnen** abschneiden und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zu den **Bohnen** umfüllen.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Kartoffeln** in ca. 2,5 cm Stücke schneiden, in den V-Behälter geben und **salzen\***. Varoma ohne V-Einlegeboden verschließen (die **Bohnen** kommen später dazu).



## Vorgaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Bohnen** mit **Salz\*** und **Pfeffer** würzen und mit dem **Knoblauch** vermischen.

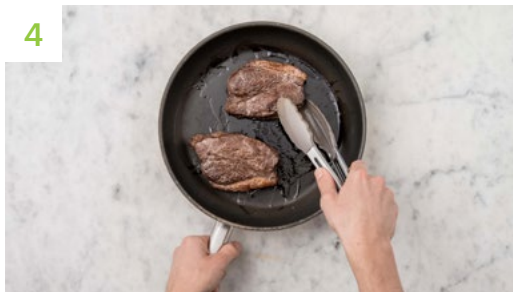


## Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Schalotte** abziehen und halbieren.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann herausnehmen und beiseitestellen.



## Steaks braten

**Rindersteak** quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen\***.

In derselben großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl\*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je 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 Min. ruhen lassen.



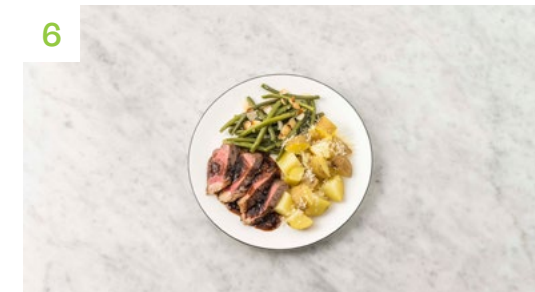
## Soße zubereiten

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g **[15 g | 20 g] Öl\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Demi-glace**, **Balsamicocreme**, **Butter**, 50 g **[75 g | 100 g] Garflüssigkeit\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.



## Anrichten

**Kartoffeln**, **Bohnen** und **Rindersteaks** auf Tellern anrichten. **Käse** über den **Kartoffeln** verteilen, **Mandeln** über die **Bohnen** streuen und die **Soße** dazu reichen.

**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>

