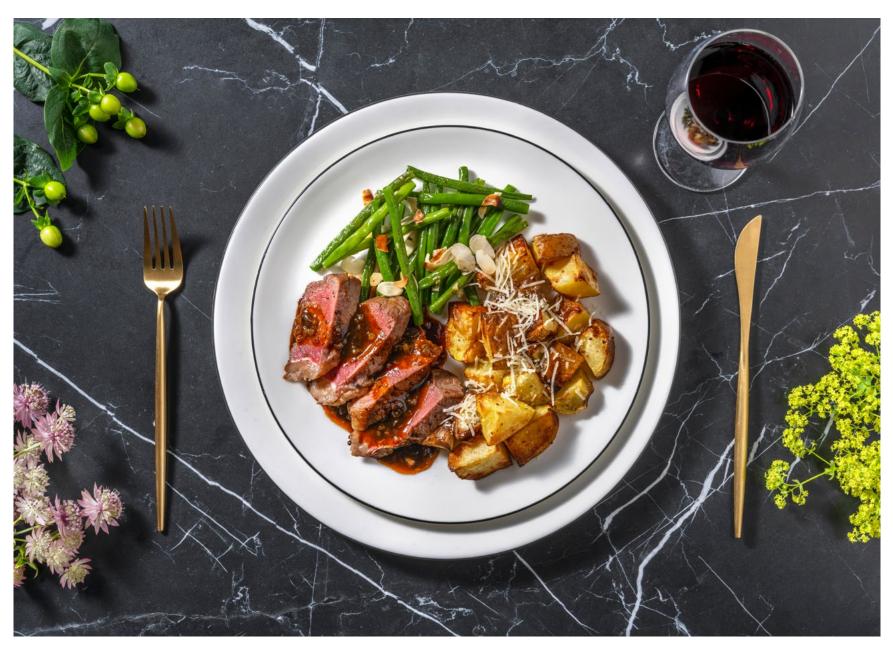


# Rindersteak mit Prinzessenbohnen und Mandeln

dazu dunkle Schalotten-Balsamico-Soße

High Protein 30 – 40 Minuten • 812 kcal • Tag 5 kochen













Knoblauchzehe

Hartkäse geraspelt





Schalotte







Prinzessbohnen



Demi-glace



Mandelblättchen



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

#### Kochutensilien

- 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf,
- 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb,
- 1 Backblech mit Backpapier und Aluminiumfolie

#### 7utaten 2 – 4 Personen

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

<sup>\*\*</sup>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	532 kJ/127 kcal	3398 kJ/812 kcal	
Fett	6,74 g	43,09 g	
– davon ges. Fettsäuren	1,95 g	12,45 g	
Kohlenhydrate	9,27 g	59,25 g	
– davon Zucker	1,26 g	8,04 g	
Eiweiß	6,98 g	44,63 g	
Salz	0,327 g	2,089 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



#### Kartoffeln backen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Kartoffeln in ca. 3 cm große Stücke schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* und etwas Salz\* vermengen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Kleine Vorbereitung

Einen großen Topf mit ausreichend heißem Wasser\* für die Bohnen aufsetzen und aufkochen lassen.

Schalotte fein hacken.

Enden der Bohnen abschneiden.

Knoblauch abziehen.

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



#### Bohnen kochen

Bohnen im kochenden Wasser 5 - 6 Min. kochen, danach durch ein Sieb abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken.

**Bohnen** zurück in den Topf geben, **Knoblauchzehe** hineinpressen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* hinzugeben und alles zusammen ca. 2 - 3 Min. anbraten. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



### Steaks braten

Rindersteak guer 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 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.



## Für die Soße

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen und Schalottenwürfel ca. 1 Min. lang farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit Demi-Glace, 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser\*, Balsamicocreme und Butter ablöschen und unter Rühren ca. 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die Soße leicht dickflüssig geworden ist. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



## **Anrichten**

Rindersteaks auf Teller verteilen. Bohnen und Kartoffeln dazu anrichten, Käse über den Kartoffeln verteilen und **Bohnen** mit **Mandeln** toppen. Zusammen mit der Soße 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

