



RINDERSTEAK MIT CHAMPIGNON-SENF-SOSSE, Kartoffelstampf, Schmorzwiebeln und Karotten



HELLO KARTOFFELN

Ursprünglich aus Südamerika, setzt die Wunderknolle ihren Siegeszug immer noch fort: Selbst im Weltraum wurde sie 1995 auf der Columbia angebaut.



Rinderhüftsteak



mehligkochende
Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



braune Champignons



Rinderbrühe



mittelscharfer Senf



Petersilie



Karotte

35 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Dein heutiges Gericht ist nicht nur wunderbar **ballaststoffreich**, es sieht außerdem aus, als hätte ein echter Meisterkoch es kreiert! Das liegt zum einen an der klassischen Komposition: Fleisch, Beilage, Soße und Gemüse. Zum anderen aber auch an den kleinen, feinen Besonderheiten: Senf in der cremigen Soße, Karotten mit Grün und geschmorte Zwiebeln, die den Fleischsaft perfekt binden und Deinen Kartoffelstampf so einmalig gut toppen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf, Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Pfanne**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze **150 ml [225 ml|300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Kartoffeln schälen, vierteln und in einen kleinen Topf geben. Mit kaltem **Wasser** auffüllen, **salzen***, aufkochen lassen und 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Kartoffeln** abgießen, **Butter*** dazugeben, stampfen und abschmecken.

★ **TIPP:** Wenn du es cremiger magst, gib noch etwas Milch dazu!



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einer kleinen Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Champignonviertel** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze reduzieren, **Knoblauch** dazupressen, mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Mittelscharfen Senf und **Butter*** unterrühren.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zum Schluss gehackte **Petersilie** untermischen.



2 KAROTTEN BACKEN

Karotten schälen, **Karottengrün** etwas stutzen, **Karotten** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 25 Min. im Backofen backen.



5 STEAK BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Rindersteaks** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **Steaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

Anschließend **Steaks** aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Zwiebelstreifen mit **Wasser*** ablöschen und 7 – 8 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Braune Champignons vierteln.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Aus **Wasser*** und **Rinderbrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



6 ANRICHTEN

Kartoffelstampf auf Teller verteilen und geschmorte **Zwiebeln** darübergeben.

Rindersteaks daneben anrichten und mit **Champignonsoße** und **Karotten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Karotte DE	4	6	8
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Petersilie	15 g	15 g	15 g
Rinderbrühe	2 g	4 g	4 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Butter* 5)	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
heißes Wasser* für Brühe	150 ml	225 ml	300 ml
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Soße	50 ml	50 ml	100 ml
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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	339 kJ/81 kcal	2391 kJ/572 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	8 g	57 g
– davon Zucker	5 g	32 g
Eiweiß	6 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #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

GUTEN APPETIT!