



# RINDERHÜFTSTEAK MIT CHAMPIGNON-SENF-SOSSE, Kartoffelstampf mit Schmorzwiebeln und Karotten



## HELLO KARTOFFEL

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



Rinderhüftsteaks



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Champignons



Karotten



mittelscharfer Senf



Petersilie



Rinderbrühe

35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-5 kochen

Neuentdeckung leichter Genuss

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, im Ofen gegarte Karotten und geschmorte Zwiebeln, die den Fleischsaft perfekt binden und Deinen Kartoffelstampf so einmalig gut toppen. Guten Appetit!

# LOS GEHT'S

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

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



## 1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °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 weich köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Kartoffeln** abgießen, 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Butter\*** dazugeben, stampfen und abschmecken. **★ TIPP:** Wenn Du es cremiger magst, gib noch etwas Milch dazu.



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

In einer kleinen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **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 ½ EL [**¾ EL** | **1 EL**] **Butter\*** unterrühren und einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und zum Schluss gehackte **Petersilie** untermischen.



## 2 KAROTTEN BACKEN

**Karotten** schälen, längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis die **Karotten** weich sind.



## 5 STEAKS BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **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 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser\*** ablöschen und 7 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Knoblauch** abziehen.

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

**Champignons** vierteln.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Aus 150 ml [**225 ml** | **300 ml**] heißem **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
Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Karotten DE	4	6	8
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Rinderbrühe	2 g ☞	3 g ☞	4 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	15 ml ☞	20 ml
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Butter* 5) für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 4 und 5) je	1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 3	150 ml	225 ml	300 ml
Butter* 5) für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	338 kJ/81 kcal	2.383 kJ/570 kcal
Fett	3 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	8 g	57 g
– davon Zucker	5 g	32 g
Eiweiß	6 g	40 g
Salz	1 g	1 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

4) Senf 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

## GUTEN APPETIT!