

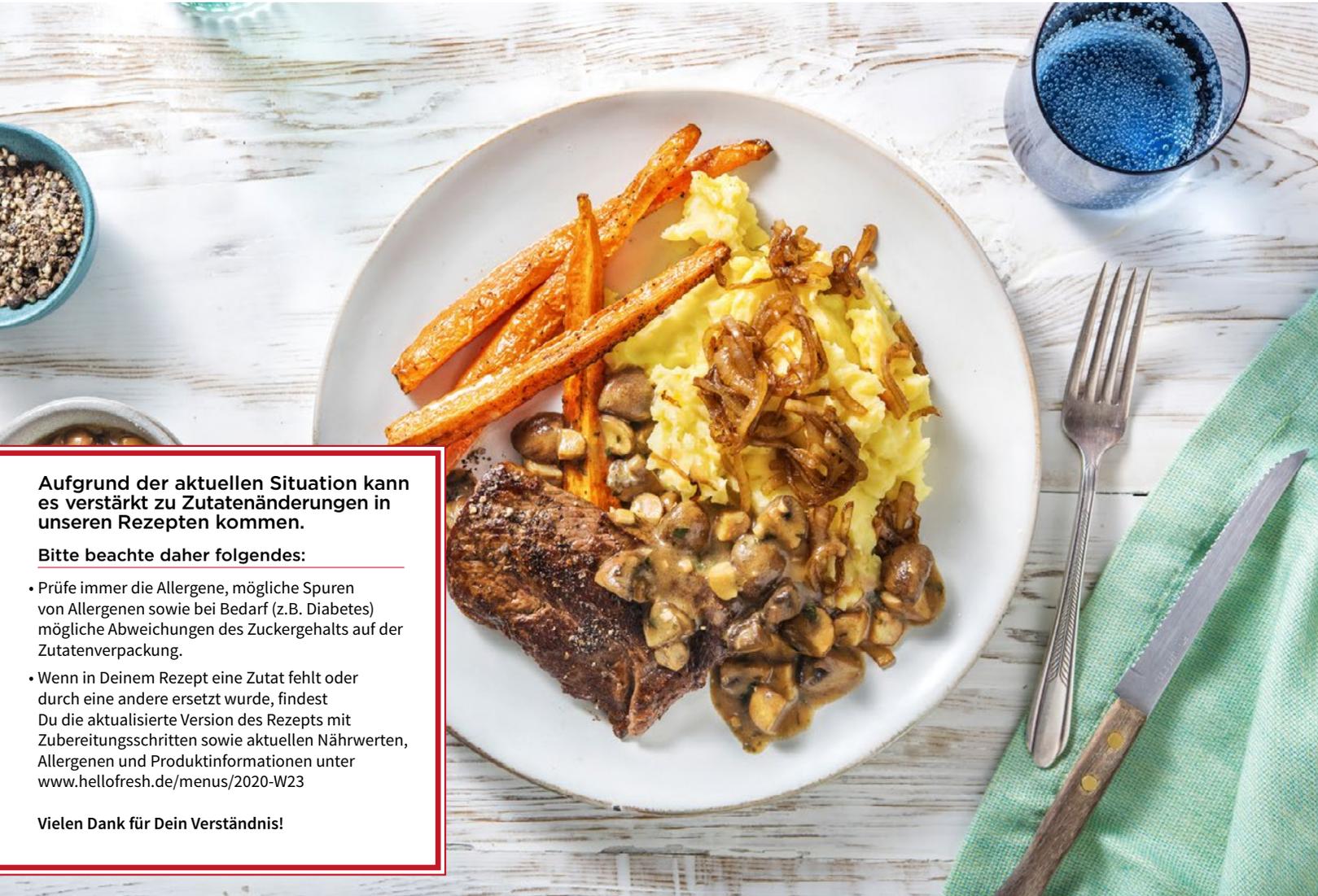


RINDERHÜFTSTEAK MIT CHAMPIGNON-SENF-SOSSE, Kartoffelstampf mit Schmorzwiebeln und Karotten



HELLO KARTOFFEL

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



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Rinderhüftsteak



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Champignons



Karotten



mittelscharfer Senf



Petersilie



Rinderbrühe

35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1-5** kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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 1 EL [1½ EL | 2 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 STEAK BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Rindersteak** 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** abzupfen und fein hacken.

Aus 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Rinderbrühe** eine **Brühe** vorbereiten.

Steaks in 2 [3 | 4] Stücke schneiden.



6 ANRICHTEN

Kartoffelstampf auf Teller verteilen und geschmorte **Zwiebeln** darübergeben. **Rindersteak** für 2 [3 | 4] Personen portionieren, neben dem **Stampf** anrichten und mit **Champignonsoße** und **Karotten** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Karotten NL	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
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Butter* 5) für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 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
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. 500 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2.027 kJ/485 kcal
Fett	3,42 g	17,42 g
– davon ges. Fettsäuren	0,95 g	4,83 g
Kohlenhydrate	8,53 g	43,43 g
– davon Zucker	0,96 g	4,90 g
Eiweiß	7,20 g	36,63 g
Salz	0,178 g	0,906 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

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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