



Leichter kochen,
besser essen!



KW05
2017

>HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Rindersteak mit geschmorten Tomaten, Rosmarinkartoffeln und Rucolasalat

Rosmarinkartoffeln und Rucolasalat

Dieses leckere Steakgericht begeistert vor allem mit geschmorten Tomaten, die kinderleicht zusammen mit den saftigen Steaks in der Pfanne zubereitet werden. Die Rosmarinkartoffeln vollenden den kulinarischen Ausflug ans Mittelmeer. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 1

An Tag
1-5 kochen

schnell, kalorienarm,
ballaststoffreich



Rinderhüftsteaks



Kartoffeln



Tomate



Rucola



Balsamico-Creme



Knoblauchzehe



Rosmarin



Kubeben-Pfeffer

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 800 g)	pro 100 g
Rosmarin [Ursprungsl. IL]	1 Zweig	2 Zweige	Brennwert (kJ/kcal)	2005/500	302/75
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2	Fett (g)	16	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g	- davon ges. Fettsäuren (g)	4	0
Rucola	50 g	100 g	Kohlenhydrate (g)	49	7
Tomaten [Ursprungsl. ES]	2	4	- davon Zucker (g)	4	0
Rinderhüftsteaks	2	4	Eiweiß (g)	33	5
Kubeben-Pfeffer 15)	1 g	2 g	Ballaststoffe (g)	7	1
Balsamico-Creme 1)	6 ml	12 ml	Salz (g)	2	0
			Allergene: 1) Gluten		
			15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Pfeffer, (Oliven-)Öl, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, Backpapier, Knoblauchpresse, Sieb, große Schüssel, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

1 Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. **Knoblauch** abziehen. Ungeschälte **Kartoffeln** nach Größe halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. **Knoblauch** dazupressen, mit zerkleinertem **Rosmarin**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** vermengen und 20 – 25 Min. im Backofen backen.



TIPP: Lass es ruhig angehen, jetzt hast du viel Zeit, um die restlichen Schritte zu erledigen.

2 Rucola in einem Sieb abtropfen lassen. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden.

3 Rinderhüftsteaks mit dem Handrücken zu etwa 1 cm flachen Steaks klopfen. **Kubeben-Pfeffer** mit dem Boden eines kleinen Topfs zerdrücken. In einer großen Schüssel 1 TL [1 EL] **Olivenöl**, **Balsamico-Creme**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** unterheben.



TIPP: Jetzt ist Timing gefragt: Fang erst an das Steak zu braten, sobald die Kartoffeln nur noch 10 Min. im Backofen garen müssen.

4 In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** bei hoher Stufe erwärmen, **Steaks** ca. 2 Min. je Seite darin anbraten. **Tomatenspalten** dazugeben, alles mit **Salz** und einer Prise **Zucker** würzen. Die Hitze reduzieren und alles zusammen 2 – 3 Min. schmoren lassen.



5 Rinderhüftsteaks auf Teller anrichten und mit **Kubeben-Pfeffer** bestreuen. **Rucola** darauf verteilen, geschmorte **Tomaten** darüber geben und zusammen mit **Rosmarinkartoffeln** genießen.