



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW 40
2016

HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de | #hellofresh

Rindersteak mit geschmorten Tomaten, Rosmarin-Ofenkartoffeln und Rucolasalat

Dieses leckere Steakgericht begeistert dank geschmorter Tomaten, die zusammen mit den saftigen Steaks in der Pfanne zubereitet werden. Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen vollenden diesen kleinen, kulinarischen Ausflug ans Mittelmeer. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



An Tag
1-5 kochen

schnell, kalorienarm,
glutenfrei,
ballaststoffreich



Rinderhüftsteaks



Himbeertomaten



Rosmarin



Kartoffeln



Rucola



Knoblauchzehe



Balsamico-Creme

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rosmarin	1 Zweig	2 Zweige
Knoblauchzehe	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Rucola	50 g	100 g
Himbeertomaten	2	4
Rinderhüftsteaks	2	4
Balsamico-Creme 12)	6 ml	12 ml

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

12) Schwefeldioxid und Sulfite

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

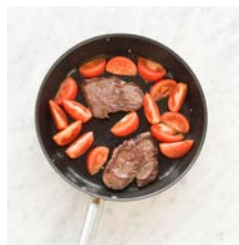
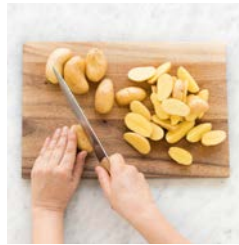
Kalorien: 604 kcal
 Kohlenhydrate: 62 g
 Fett: 20 g, Eiweiß: 36 g
 Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

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



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Nadeln des **Rosmarins** abzupfen und hacken. **Knoblauch** abziehen. Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. ½ des **Knoblauchs** dazu pressen und mit **Rosmarinnadeln, Salz, Pfeffer** und 1 TL **Olivenöl** vermischen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, dabei gelegentlich wenden.

2 **Rucola** in einem Sieb abtropfen lassen. **Himbeertomaten** in je 8 Spalten schneiden.

3 **Rinderhüftsteaks** mit dem Handballen ca. 1 cm flach drücken. In einer großen Schüssel **Rucola** mit 1 TL **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

4 In einer großen Pfanne 1 TL **Olivenöl** stark erhitzen, **Steaks** darin auf jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. **Himbeertomatenspalten** zugeben, mit **Salz, Pfeffer** und einer Prise **Zucker** würzen und alles 2 – 3 Min. schmoren lassen.

5 **Rindersteaks** mit **geschmorten Tomaten** auf Teller verteilen, **Rosmarin-Ofenkartoffeln** und **Rucolasalat** dazu anrichten, mit **Balsamico-Creme** beträufeln und genießen.