



# Rindersteak mit geschmorten Tomaten,

Rosmarinkartoffeln und frischem Pflücksalat



## HELLO ROSMARIN

Der Name dieses Würzkrouts stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Tau des Meeres“ oder kurz „Meerestau“.



Rinderhüftsteak



Pflücksalat



Tomate



Knoblauchzehe



Rosmarin



Kartoffel (Drillinge)



Balsamico-Crème



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Wusstest Du, dass geschmorte Tomaten super aromatisch sind? Wenn nicht, findest Du es heute heraus! Vielleicht überzeugt Dich schon ihr Duft beim gemeinsamen Anschmoren in der Pfanne mit den Rindersteaks. Ein frischer Blattsalat passt perfekt dazu und die Beilage aus gebackenen Rosmarinkartoffeln bringt etwas mediterranes Flair auf den Tisch. Außerdem isst Du so komplett **glutenfrei**. Guten Appetit!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du eine **Knoblauchpresse**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

**Rosmarinnadeln** abzupfen und hacken. **Knoblauch** abziehen. Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Knoblauch** dazupressen, mit zerkleinertem **Rosmarin**, **Salz**\*, **Pfeffer**\* und **Olivenöl**\* vermengen und 20 – 25 Min. im Backofen backen.



## 2 WÄHRENDEDESSEN

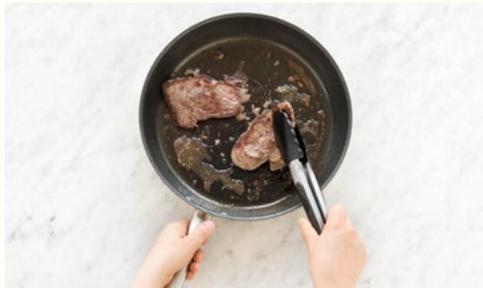
**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden.



## 3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Olivenöl**, **Balsamico-Crème**, **Salz**\* und **Pfeffer**\* zu einem **Dressing** verrühren. **Pflücksalat** unterheben.

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



## 4 STEAKS ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl**\* auf hoher Stufe erwärmen, **Steaks** je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium oder 3 – 4 Min. für well done braten.



## 5 TOMATEN SCHMOREN

**Tomatenspalten** zu den **Steaks** geben, alles mit **Salz**\* und einer Prise **Zucker**\* würzen. Die Hitze reduzieren und alles zusammen 2 – 3 Min. schmoren lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Rosmarinkartoffeln** auf Tellern anrichten, **Salat** darauf verteilen, geschmorte **Tomaten** darübergeben und zusammen mit den **Rindersteaks** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rosmarin (Zweig) IL	1	1½ ☉	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
Kartoffel (Drillinge)	600 g	900 g	1200 g
Tomate MA	2	3	4
Balsamico-Crème 1) 12) 15)	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Rinderhüftsteak	2	3	4
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl* fürs Dressing	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 600 g)
Brennwert	350 kJ/84 kcal	2178 kJ/519 kcal
Fett	3 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
– davon Zucker	4 g	23 g
Eiweiß	7 g	38 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

1) Weizen 12) Schwefeldioxid und Sulfite  
15) kann Spuren von Sesam und Schwefeldioxid enthalten

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, IL: Israel, MA: Marokko

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*