



# RINDERSTEAK MIT HONIGKAROTTEN, dazu Kräuterbutter und Thymiankartoffeln

SPECIAL



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-W26](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W26)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Rinderhüftsteak



Petersilie glatt



Thymian



Butter



Knoblauchzehe



Karotte



vorw. festk. Kartoffeln



Honig

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 2 Backbleche** mit **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Blätter** vom **Thymian** abzupfen und grob hacken.

**Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl\*** und gehacktem **Thymian** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 4 STEAKS BRATEN

**Fleisch** in 2 [3 | 4] **Steaks** teilen und von beiden Seiten **salzen\***. In einer großen Pfanne **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl\*** erhitzen. **Steaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium oder 4 – 6 Min. für well done anbraten.



## 2 KAROTTEN ZUBEREITEN

**Karotten** schälen, quer halbieren und in 0,5 cm dicke Stifte schneiden. **Karotten** in der großen Schüssel aus Schritt 1 zusammen mit **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl\*, Honig, Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen, auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20 Min. im Ofen backen, bis die **Karotten** weich sind.



## 5 STEAKS RUHEN LASSEN

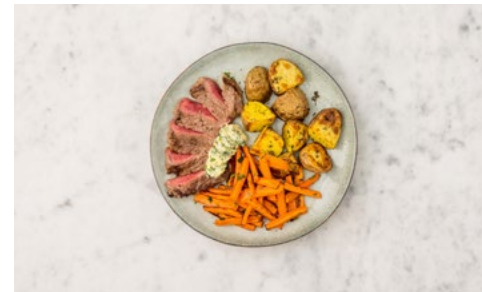
**Steaks** aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.  
Am Ende der Garzeit restliche **Petersilie** unter die **Karotten** heben.



## 3 FÜR DIE KNOBLAUCHBUTTER

**Blätter** der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen, in eine kleine Schüssel pressen und mit der **Hälfte** der **Petersilie** und der weichen **Butter** mischen. Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **★ TIPP:** *Knoblauchbutter auf ein Stück Backpapier geben, einrollen und in den Kühlschrank stellen, so kannst Du die Butter besser in Scheiben schneiden.*



## 6 ANRICHTEN

**Thymiankartoffeln** auf Tellern anrichten, **Honigkarotten** daneben verteilen und zusammen mit **Knoblauchbutter** und **Steaks** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Petersilie glatt/Thymian	20 g	20 g	20 g
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Karotte NL   ES	4	6	8
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Honig	20 g	30 g	40 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2.443 kJ/584 kcal
Fett	4,26 g	24,42 g
– davon ges. Fettsäuren	2,06 g	11,78 g
Kohlenhydrate	9,53 g	54,63 g
– davon Zucker	4,01 g	22,98 g
Eiweiß	6,02 g	34,47 g
Salz	0,146 g	0,837 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

5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.