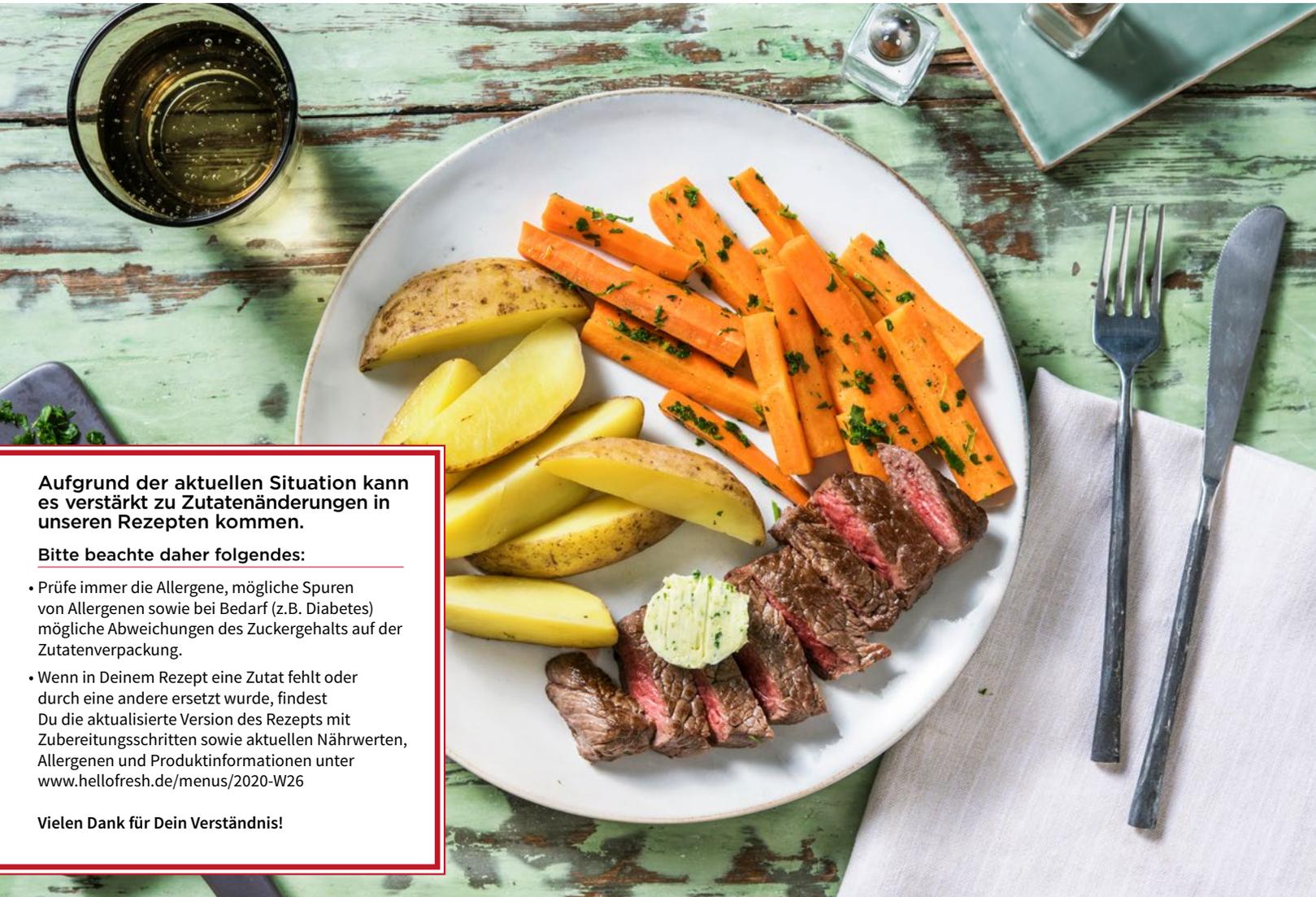




# RINDERSTEAK MIT HONIGKAROTTEN, dazu Kräuterbutter und Thymiankartoffeln

## 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

35 [35 | 40] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



**1 ZERKLEINERN**  
**Petersilie** mit Stielen in 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.  
**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



**2 KRÄUTERBUTTER**  
**Butter, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3** vermengen. Mit dem Spatel nach unten schieben und noch mal **5 Sek./Stufe 3** vermengen. **Kräuterbutter** in eine kleine Schüssel umfüllen.  
★ **TIPP:** Kräuterbutter auf ein Stück Backpapier geben, einrollen und in den Kühlschrank stellen, so kannst Du die Butter besser in Scheiben schneiden.



**3 KARTOFFELN VORBEREITEN**  
**500 g Wasser\*** in den Mixtopf geben. **Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken. **Kartoffeln** und **Thymian** in den Gareinsatz geben, **Thymianstiele** dazwischenstecken und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.



**4 DAMPFGAREN**  
Leeren Varoma-Behälter auf den geschlossenen Mixtopf aufsetzen. **Karotten** schälen, quer halbieren, in 0,5 cm dicke Stifte schneiden, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen. **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Erst 10 Min. vor Ende der Garzeit mit der Zubereitung fortfahren und die **Steaks** braten.



**5 STEAKS BRATEN**  
**Rindersteaks** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***. 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 braten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Thymianzweige** entfernen.



**6 FERTIGSTELLEN**  
**Salz\*, Pfeffer\*, Honig** und restliche **Petersilie** über die **Karotten** träufeln und vermengen. **Steaks** halbieren. **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
Wasser für Schritt 3		500 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	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.

DURCHSCHNITTLICHE 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.