

Rindersteak mit Schmorzwiebeln

Champignon-Senf-Soße, Kartoffelstampf und Karotten

Family High Protein 35 – 45 Minuten • 2845 kJ/680 kcal • Tag 3 kochen

4



Simmentaler Rinderhüftsteak



mehlig. Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Champignons



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



Karotte



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Milch*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

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

Was Du benötigst

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-----------------------------------|---------|--------|
| Simmentaler Rinderhüftsteak | 250 g | 375 g | 500 g |
| mehligk. Kartoffeln | 500 g | 800 g | 1000 g |
| Zwiebel DE NL NZ | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Champignons | 150 g | 225 g | 300 g |
| mittelscharfer Senf 9 | 10 ml | 15 ml** | 20 ml |
| Rinderbrühe | 2 g** | 3 g** | 4 g |
| Karotte DE NL ES IL | 4 | 6 | 8 |
| Öl*, Butter*, Milch*, Wasser* Salz*, Pfeffer* | Angaben im Text 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. 860 g) |
|-------------------------|----------------|------------------------|
| Brennwert | 333 kJ/79 kcal | 2845 kJ/680 kcal |
| Fett | 3,66 g | 31,31 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,26 g | 10,78 g |
| Kohlenhydrate | 6,68 g | 57,12 g |
| – davon Zucker | 2,11 g | 18,01 g |
| Eiweiß | 4,77 g | 40,83 g |
| Salz | 0,107 g | 0,912 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: 9) Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland



Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen, vierteln und in einen kleinen Topf geben.

Mit kaltem **Wasser*** auffüllen, **salzen***, aufkochen lassen und abgedeckt 15 Min. bei mittlerer Hitze weich köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Kartoffeln** abgießen, 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Butter*** dazugeben, mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du es cremiger magst, gib noch etwas **Milch*** dazu.



Karotten backen

Karotten schälen, längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis die **Karotten** weich sind.



Gemüse schneiden

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

Champignons vierteln.

Aus 100 ml [**150 ml | 200 ml**] **Wasser*** und **Rinderbrühe** eine **Brühe** vorbereiten.

Steaks in 2 [**3 | 4**] Stücke schneiden.



Soße zubereiten

In einer kleinen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Champignonviertel** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze reduzieren, **Knoblauch** dazu pressen, mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Mittelscharfen Senf und 2 EL [**3 EL | 4 EL**] kalte **Butter*** unterrühren, bis eine leicht dickflüssige **Soße** entsteht.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

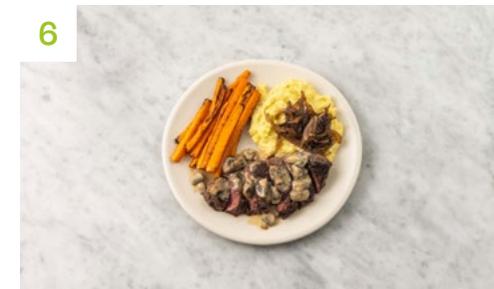


Steaks braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Rindersteaks** zugeben und **Steaks** auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend **Steaks** bei mittlerer Temperatur jede Seite 1 Min. für rare, 1,5 – 2 Min. für medium oder 2,5 – 3 Min. für well done anbraten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und kurz ruhen lassen.

Zwiebelstreifen mit 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser*** ablöschen und 7 – 8 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffelstampf auf Teller verteilen und geschmorte **Zwiebeln** darübergeben. **Rindersteaks** daneben anrichten und mit **Champignonsoße** und **Karotten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

