



SAFTIGE RINDERSTEAKS

mit knuspriger Kräuterkruste, Karottenpüree und Kohlrabisalat



HELLO KOHLRABI

Wusstest Du, dass Du auch die Blätter des Kohlrabis essen kannst? In einem knackig-frischen Salat schmecken sie besonders lecker!



Rinderhüftsteak



mehligkochende Kartoffel



Basilikum



Rosmarin



Schnittlauch



Knoblauchzehe



körniger Senf



Semmelbrösel



Karotte



Kohlrabi



Weißwein-Essig

35 Minuten

Stufe 2

leichter Genuss

Neuentdeckung

Tag 1-5 kochen

Es wird knusprig! Umhüllt von einer würzig-aromatischen Kräuterkruste schmeckt das saftige Rindersteak heute besonders lecker. Dazu gibt es eine große Portion Karottenpüree und knackigen Kohlrabisalat. Wenn Du die Blätter des leckeren Kohlrabis noch nie gegessen hast, wird es heute allerhöchste Zeit – ein einzigartiges Geschmackserlebnis! Lass Dir dieses **proteinreiche** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Schüsseln**, eine **Knoblauchpresse**, **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Pfanne**, **Backpapier**, **Backblech**, ein **Sieb** und einen **Kartoffelstampfer**. Entdecke die **saftigen Rindersteaks**.



1 KRÄUTERKRUSTE VORBEREITEN

2 EL [4 EL] Butter aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur annehmen kann. **Kräuter** abzupfen und hacken. **Knoblauch** abziehen. **Butter**, gehackte **Kräuter**, **körnigen Senf** und **Semmelbrösel** in eine kleine Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen, etwas **salzen** und **pfeffern** und alles miteinander vermischen. **★ TIPP:** Wenn die Butter noch nicht weich ist, kannst Du diesen Schritt auch erledigen, wenn das Fleisch angebraten ist.



4 STEAKS BRATEN

In einer großen Pfanne **1 EL [2 EL] Öl** stark erhitzen, **Rinderhüftsteaks** darin auf beiden Seiten **1 – 2 Min.** anbraten. Dann auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** legen, mit der **Kräuterkruste** bedecken und auf der mittleren Schiene im **Backofen** **5 – 8 Min.** fertig garen.



2 PÜREE VORBEREITEN

Karotten und **Kartoffel** schälen und beides in ca. **2 cm** große Stücke schneiden. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **Karotten-** und **Kartoffelstücke** hineingeben, kräftig **salzen** und **15 – 20 Min.** kochen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 PÜREE ZUBEREITEN

Kartoffel-Karotten-Gemüse nach der Kochzeit in ein **Sieb** abgießen und gleich in den Topf zurückgeben. Mit einem **Kartoffelstampfer** zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 SALAT VORBEREITEN

Blätter vom **Kohlrabi** abzupfen, **Kohlrabi** schälen und mit einer **Gemüsereibe** grob reiben. **Kohlrabiblätter** in dünne Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel **1 EL [2 EL] Olivenöl**, **Weißwein-Essig**, eine Prise **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** glatrühren. **Kohlrabispel** und in Streifen geschnittene **Blätter** mit dem **Dressing** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



6 ANRICHTEN

Karottenpüree auf Teller verteilen, **Steaks** mit **Kräuterkruste** darauflegen. **Kohlrabisalat** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basilikum/Rosmarin/Schnittlauch	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	1
körniger Senf 10)	17 g	34 g
Semmelbrösel 1)	50 g	100 g
Karotte DE	3	6
mehligkochende Kartoffel DE	1	2
Kohlrabi IT	1	2
Weißwein-Essig 1) 12)	6 ml ☉	12 ml
Rinderhüftsteak	2	4

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter* **7)**, Zucker*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
☉ 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. 500 g)
Brennwert	440 kJ/104 kcal	2337 kJ/556 kcal
Fett	5 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	8 g	42 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	8 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Gluten **7)** Lactose **10)** Senf **12)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **IT:** Italien

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