



SAFTIGES HÜFTSTEAK

mit Käse-Kartoffel-Stampf und Bohnengemüse



HELLO KARTOFFELN

Kartoffeln halten lange satt und versorgen uns mit verschiedenen Vitaminen und besonders hochwertigem Eiweiß, das unser Körper optimal verwerten kann.



Rinderhüftsteaks



Kartoffeln



Karotten



geriebener Hartkäse



Buschbohnen



Rosmarinzwig



35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **Alufolie**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** und **1 Sieb**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Reichlich heißes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelstücke** darin 15 Min. kochen, bis sie weich genug sind.

★ **TIPP:** Ob die Kartoffeln schon weich sind oder nicht siehst Du, indem Du eine Kartoffel mit einer Gabel anstichst. Geht das leicht und die Kartoffel leistet keinen starken Widerstand mehr, so ist sie weich gekocht.



4 STEAKS ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Steaks** je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium), 3 – 4 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz, in Alufolie gewickelt, ruhen lassen.



2 STEAK WÜRZEN

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und hacken. Auf einem Schneidebrett oder großen Teller gehackten **Rosmarin** mit je ½ TL [⅓ TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Steaks** in der **Rosmarinmischung** wenden.



5 PÜREE STAMPFEN

Kartoffeln nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 125 ml [200 ml | 250 ml] **Milch***, **geriebenem Hartkäse** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Zum Schluss mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. ★ **TIPP:** Wenn Du keine Milch zur Hand hast, kannst Du auch einen Schluck Kochwasser verwenden.



3 GEMÜSE ZUBEREITEN

Kartoffeln schälen und schräg in Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Länge halbieren oder dritteln.

In einen kleinen Topf heißes Wasser füllen, aufkochen lassen, **Kartottenscheiben** und **Bohnen** zugeben und ca. 8 – 10 Min. garen, bis beides weich ist. Anschließend Wasser abgießen und **Gemüse** mit ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Oliveneöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Käse-Kartoffel-Stampf und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Steaks** in Scheiben schneiden und daneben anrichten.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Rosmarinzwig	½	¾	1
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Karotten <small>NL</small>	2	3	4
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
geriebener Hartkäse <small>2) 5)</small>	40 g	60 g	80 g
Salz* und Pfeffer* für Schritt 2	je ½ TL	je ¾ TL	je 1 TL
Oliveneöl* für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Milch* <small>5)</small> für Schritt 5	125 ml	200 ml	250 ml
Butter* <small>5)</small> 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. 700 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2.632 kJ/629 kcal
Fett	3,10 g	21,64 g
– davon ges. Fettsäuren	1,55 g	10,84 g
Kohlenhydrate	8,72 g	60,92 g
– davon Zucker	1,94 g	13,52 g
Eiweiß	6,45 g	45,05 g
Salz	0,175 g	1,222 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

2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland

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

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at