



# 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



mehlig. Kartoffeln



Karotten



geriebener Hartkäse



Buschbohnen



Rosmarinzwig

**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-W25](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W25)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**

**35-45** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Tag **1-5** kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
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

**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.



## 2 STEAK WÜRZEN

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und hacken. Auf einem Schneidebrett oder großen Teller gehackten **Rosmarin** mit je ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen. **Steak** in 2 [3 | 4] Stücke teilen und in der **Rosmarinmischung** wenden.

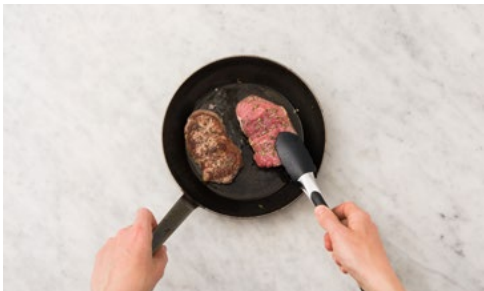


## 3 GEMÜSE ZUBEREITEN

**Karotten** schälen und schräg in Scheiben schneiden.

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

In einem kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, aufkochen lassen, **Karottenscheiben** und **Bohnen** zugeben und ca. 8 - 10 Min. garen, bis beides weich ist. Anschließend **Wasser** abgießen und **Gemüse** mit ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 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.



## 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.



## 6 ANRICHTEN

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

# Guten Appetit!

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Karotten NL	2	3	4
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
geriebener Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Rosmarinzweig	½	¾	1
Salz* und Pfeffer* für Schritt 2	je ½ TL	je ¾ TL	je 1 TL
Olivenöl* für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Milch* 5) für Schritt 5	125 ml	200 ml	250 ml
Butter* 5) 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. 650 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	2.326 kJ/556 kcal
Fett	2,98 g	19,04 g
– davon ges. Fettsäuren	1,42 g	9,04 g
Kohlenhydrate	8,32 g	53,11 g
– davon Zucker	2,06 g	13,17 g
Eiweiß	6,40 g	40,88 g
Salz	0,158 g	1,012 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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).