



# Saftiges Rumpsteak

mit Parmesan-Kartoffel-Stampf und Bohnengemüse



## HELLO PARMESAN

*Parmesan alias Parmigiano Reggiano ist seit 1955 herkunftsgeschützt. Er darf nur aus den Regionen um Parma stammen oder aus der Stadt selbst.*



Rumpsteak



Kartoffeln



Karotte



Parmesan



Buschbohnen



Rosmarin

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Die perfekte Mischung auf dem Teller: viel Protein, herzhaft-deftiger Kartoffelstampf und jede Menge Gemüse. Dazu bringen die Karotten, Bohnen und das zarte Rosa des Rindersteaks Farbe ins Spiel. So schmeckt uns der Feierabend! Lass Dir dieses **kalorienarme, proteinreiche** und **glutenfreie** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Töpfe**, ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe**, einen **Kartoffelstampfer**, **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 große Pfanne**.



## 1 KARTOFFELN GAREN

**Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Reichlich heißes **Wasser** in einen kleinen Topf geben, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelstücke** darin 10 – 15 Min. weich garen.



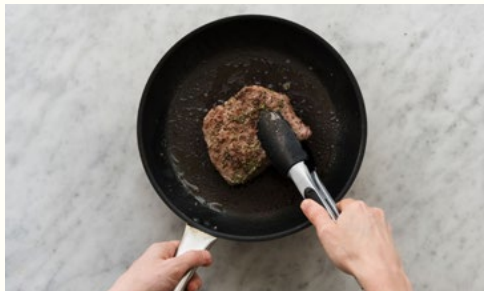
## 2 WÄHRENDEDESSEN

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und hacken. Auf einem Schneidebrett oder großen Teller gehackten **Rosmarin** mit je ½ TL [1 TL] **Salz** und **Pfeffer** mischen. **Rumpsteak** 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 einen weiteren kleinen Topf heißes **Wasser** füllen, aufkochen lassen, **Karottenscheiben** und **Bohnen** zugeben und ca. 5 Min. garen, bis beides weich ist. Anschließend **Wasser** abgießen und **Gemüse** mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** würzen.



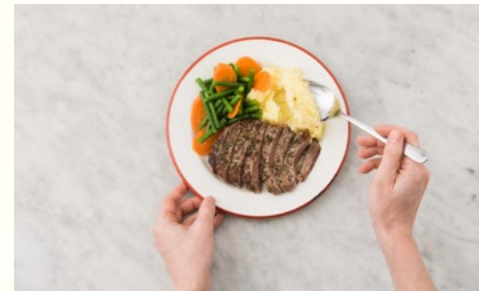
## 4 STEAK BRATEN

**Parmesan** reiben. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen und **Rumpsteak** je Seite für 3 – 4 Min. scharf anbraten. Anschließend auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** geben und im **Backofen** ca. 5 Min. fertig garen.



## 5 KARTOFFELSTAMPF ZUBEREITEN

**Kartoffeln** nach der Garzeit in ein **Sieb** abgießen, zurück in den Topf geben und mit 125 ml [250 ml] **Milch**, geriebenem **Parmesan** und 1 EL [2 EL] **Butter** zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Zum Schluss noch mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

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

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                           | 2P             | 4P    |
|---------------------------|----------------|-------|
| mehligkochende Kartoffeln | 400 g          | 800 g |
| Rosmarin <sup>IL</sup>    | ½ <sup>Ⓞ</sup> | 1     |
| Rumpsteak                 | 1              | 2     |
| Karotte <sup>BE</sup>     | 2              | 4     |
| Buschbohnen               | 100 g          | 200 g |
| Parmesan <sup>7)</sup>    | 40 g           | 80 g  |

Salz\*, Pfeffer\*, (Oliven-)Öl\*, Milch\* <sup>7)</sup>, Butter\* <sup>7)</sup>

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).  
<sup>Ⓞ</sup> 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. 600 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert                       | 407 kJ/98 kcal | 2545 kJ/608 kcal    |
| Fett                            | 5 g            | 28 g                |
| – davon ges. Fettsäuren         | 2 g            | 13 g                |
| Kohlenhydrate                   | 8 g            | 47 g                |
| – davon Zucker                  | 3 g            | 14 g                |
| Eiweiß                          | 7 g            | 43 g                |
| Ballaststoffe                   | 2 g            | 8 g                 |
| Salz                            | 1 g            | 2 g                 |

## ALLERGENE

<sup>7)</sup> Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, IL: Israel

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

*Guten Appetit!*