



# Saftiges Rumpsteak

mit Tomatensoße und Pastinaken-Kartoffel-Stampf



## HELLO PASTINAKE

*Bevor Karotten und Kartoffeln ihren Siegeszug durch unsere Küchen antraten, standen Pastinaken fast täglich auf dem Speiseplan.*



Rumpsteak



Tomate



Karotte



Pastinake



Rosmarin



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Das perfekte Rumpsteak zu braten geht mit unserer Anleitung ganz einfach und im Handumdrehen wirst Du bald König des punktgenauen Steakarens sein! So ein Prachtsteak braucht dann aber auch gebührende Beilagen, darum gibt es eine aufgepeppte Variante vom klassischen Kartoffelbrei mit Karotte und Pastinake und eine fruchtige Tomatensoße. Das Beste? Unser Gericht ist absolut **glutenfrei** und voller **Ballaststoffe!** Lass es Dir schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, ein **Sieb**, einen **Kartoffelstampfer** (oder Gabel) und **1 große Pfanne**.



## 1 STAMPF VORBEREITEN

**Karotte**, **Pastinake** und **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen**, **Karotten-**, **Pastinaken-** und **Kartoffelwürfel** hineingeben und für ca. 15 Min. garen.



## 2 TOMATENSOSS VORBEREITEN

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren und würfeln. **Knoblauch** in Scheiben schneiden und beides in eine kleine Schüssel geben. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** fein würfeln und beides ebenfalls in die Schüssel geben. Alles mit ½ EL [1 EL] **Öl** vermengen, nach Geschmack **salzen** und **pfeffern**.



## 3 STEAKS BRATEN

**Rumpsteak** von beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** stark erhitzen, **Steaks** darin je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium, 3 – 4 Min. für well done anbraten. **Steak** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. **Tomaten-Zwiebel-Mischung** mit dem **Rosmarinzweig** in die Pfanne geben und 3 – 5 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen. **Rosmarinzweig** danach entfernen.



## 4 STAMPF FERTIGSTELLEN

**Gemüsewürfel** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen. Anschließend zurück in den Topf geben und dort grob zu einem Stampf zerdrücken, ½ EL [1 EL] **Butter** zugeben und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Rindersteak** halbieren, zu der **Tomatensoße** geben und nochmal alles aufwärmen.



## 6 ANRICHTEN

**Wurzelgemüse-Kartoffel-Stampf** auf Teller verteilen, **Steaks** mit der **Tomatensoße** dazu anrichten, mit den restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte	1	2
Pastinake	1	2
mehligkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	½	1
Frühlingszwiebel	2	4
Tomate	2	4
Rumpsteak	1	2
Rosmarin	1 Zweig	2 Zweige
Salz*, Öl*, Pfeffer*, Butter* 7)		

\* 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. 700 g)
Brennwert	343 kJ/82 kcal	2422 kJ/577 kcal
Fett	4 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	9 g	58 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	5 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

7) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

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*