



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


 20 [30] min.

 40 [50] min.

 Stufe 2

 Thermomix kocht

 Neuentdeckung

 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.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und ein **Schneidebrett**.



1 ZERKLEINERN

Parmesan in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



2 GAREN VORBEREITEN

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. **Karotten** schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. **Karottenscheiben** und **Bohnenstücke** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



3 GAREN

500 g Wasser in den Mixtopf geben. Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen das **Fleisch** zubereiten.



4 FLEISCH ZUBEREITEN

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. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen und **Steak** auf jeder Seite 3 – 4 Min. scharf anbraten. Anschließend den Deckel aufsetzen und die Pfanne sofort vom Herd nehmen. Mindestens 5 Min. ruhen lassen. Währenddessen den Stampf zubereiten.



5 STAMPF ZUBEREITEN

Nach Ende der Garzeit Varoma absetzen und warm halten. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Mixtopf leeren. **100 g [200 g] Milch**, **10 g [20 g] Butter**, etwas **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben und **1 Min. [2 Min.]/90 °C/Stufe 2** erwärmen. **Kartoffelstücke** und zerkleinerten **Parmesan** zufügen und **5 Sek./Stufe 4** vermengen.



6 ANRICHTEN

Parmesan-Kartoffel-Stampf und **Karotten-Bohnen-Gemüse** auf Teller verteilen. **Rumpsteak** in Scheiben schneiden, dazu anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehligkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Rosmarinzwig ^{IL}	½ [☉]	1
Rumpsteak	1	2
Karotte ^{BE}	2	4
Buschbohnen	100 g	200 g
Parmesan ⁷⁾	40 g	80 g

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Milch* ⁷⁾, Butter* ⁷⁾

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE 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

⁷⁾ 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!