



STEAK MIT KRÄUTERRAHM

dazu Knoblauch-Chiligemüse

EXPRESS REZEPT



vorgearbeitete Kartoffelwürfel



Rinderhüftsteak



Kochsahne



Rinderbrühe



Zucchini



Knoblauch-Zwiebel-Paste



Petersilie



Kerbel



geschrotete Chili

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**.



1 KARTOFFELN BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Die **Kartoffelwürfel** in der Pfanne verteilen und 5 Min. scharf anbraten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden und in 2 cm große Würfel schneiden.

Kräuter grob hacken.



3 GEMÜSE BRATEN

Zucchiniwürfel und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Knoblauch-Zwiebel-Paste** zu den **Kartoffelwürfel** geben. Alles zusammen weitere 4 – 5 Min. braten bis das **Gemüse** weich ist. **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 FLEISCH BRATEN

Rindersteaks von beiden Seiten **salzen***. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Rindersteaks** zugeben und auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Steaks aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. **Sahne** und **Rinderbrühe** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. aufkochen lassen bis die **Soße** ein bisschen andickt. Gehackte **Kräuter** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Kartoffel-Zucchini-Würfel auf Teller verteilen. **Rindersteaks** dazu anrichten und mit **Kräuterrahm** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorgearbeitete Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Zucchini ES	1	2	2
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 g
Knoblauch-Zwiebel-Paste	50 g	50 g	75 g
geschrotete Chili	1 g	1 g	2 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 1, 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 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. 600 g)
Brennwert	441 kJ/106 kcal	2.554 kJ/611 kcal
Fett	5,19 g	30,01 g
– davon ges. Fettsäuren	2,01 g	11,63 g
Kohlenhydrate	7,96 g	46,04 g
– davon Zucker	1,47 g	8,48 g
Eiweiß	6,57 g	38,01 g
Salz	0,390 g	2,258 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

ES: Spanien

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at