



RINDERSTEAKSTREIFEN IN THYMIANSOSSE, dazu Kartoffelstampf und Buschbohnen



HELLO BUSCHBOHNEN

Im 16. Jahrhundert wurden verschiedene Arten der Gartenbohne, zu denen auch die Buschbohne gehört, durch die Spanier nach Europa gebracht.



Rindersteaks



mehligkochende
Kartoffeln



Zwiebel



Buschbohnen



Vollmilch



Knoblauchzehe



gerebelter Thymian

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-5 kochen

leichter Genuss Neuentdeckung

Lass den Abend genussvoll ausklingen mit diesen herrlich saftigen Rindersteakstreifen, die in einer würzigen Thymiansoße gar ziehen und so neben jeder Menge **Proteinen** auch besten Geschmack garantieren. Damit Du auch ausreichend mit **Ballaststoffen** versorgt bist, haben wir Dir Kartoffeln und Bohnen mitgebracht, die perfekt dazu passen. Genieße es, den Kartoffelstampf mit der Soße zu vermischen, und lass Dir dieses richtig klassische Gericht schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 großen Töpfe**, **1 Sieb**, **1 große Pfanne** und **1 Kartoffelstampfer**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Anschließend in einen großen Topf geben, mit reichlich heißem Wasser bedecken, **salzen***, aufkochen lassen und **Kartoffelwürfel** 15 – 20 Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



4 FLEISCH BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Öl*** und ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Butter*** erhitzen. **Rinderstreifen** ca. 2 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Rindersteaks in 1 cm breite Streifen schneiden. **Rinderstreifen** in 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Mehl*** wenden und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.
Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
Knoblauch abziehen und fein hacken.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Erneut je ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Öl*** und ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Butter*** in der Pfanne erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **Knoblauch** mit 1 Prise **Zucker*** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. **Thymian** und ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Balsamicoessig*** zugeben und 1 Min. kochen lassen. Mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 BOHNEN GAREN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden. In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 10 Min. garen, bis sie bissfest sind. Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Olivenöl*** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.
150 ml [225 ml | 300 ml] heiße **Rinderbrühe*** zubereiten.



6 ANRICHTEN

Rinderstreifen zur **Soße** geben und alles zusammen 2 – 3 Min. erhitzen. **Kartoffelwürfel** durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch** und ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Butter*** zugeben und zu einem **Kartoffelstampf** verarbeiten. **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen, **Rinderstreifen** daneben anrichten und mit **Buschbohnen** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln DE	600 g	900 g	1.200 g
Rindersteaks	250 g	375 g	500 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
gerebelter Thymian	2 g	3 g	4 g
Milch 5)	100 ml	150 ml	200 ml
Mehl* 1) für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
(Oliven-)Öl* für Schritt 3, 4 und 5	je ½ EL	je ⅓ EL	je 1 EL
Rinderbrühe* für Schritt 3	150 ml	225 ml	300 ml
Butter* 5) für Schritt 4, 5 und 6	je ½ EL	je ⅓ EL	je 1 EL
Balsamicoessig* 1) 11) für Schritt 5	½ EL	⅓ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	458 kJ/109 kcal	2.964 kJ/709 kcal
Fett	5 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	9 g	57 g
– davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	6 g	40 g
Salz	1 g	1 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind alle die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien



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

GUTEN APPETIT!