

# Tagliata di Manzo! Gebratene Rindersteakstreifen mit Hasselback-Kartoffel & Ziegenkäse-Walnuss-Salat

High Protein 35 - 45 Minuten • 831 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



Ofenkartoffel



Ziegenfrischkäsetaler



Walnüsse



Wildpreiselbeermarmelade



Salatmischung



Tomate



Balsamiccreme



Holzspieße





# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>ES</b>   <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>FR</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>MT</b>   <b>IL</b>   <b>PT</b>   <b>CY</b>	4	6	8
Ziegenfrischkäsetaler (7)	125 g	187,5 g**	250 g
Walnüsse (24)	20 g	30 g**	40 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Balsamicocreme (14)	12 g	12 g	24 g
Holzspieße	2	2	2

\*\*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. 680 g)
Brennwert	514 kJ/123 kcal	3478 kJ/831 kcal
Fett	5,82 g	39,35 g
– davon ges. Fettsäuren	2,11 g	14,25 g
Kohlenhydrate	10,36 g	70,03 g
– davon Zucker	1,80 g	12,15 g
Eiweiß	6,96 g	47,05 g
Salz	0,182 g	1,233 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose)

14) Schwefeldioxide und Sulfite 24) Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande

**BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta

**IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



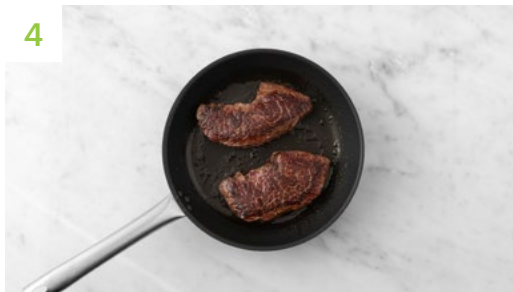
## Hasselback vorbereiten

Gewaschene **Kartoffel** halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein Brett legen.

**Holzspieße** an jeweils eine Seite der **Kartoffel** legen, dann so dünn wie möglich einschneiden, ohne durchzuschneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



## Steak anbraten

**Rindersteak** quer in je 1 **Steak** pro Person schneiden und von beiden Seiten **salzen\***.

In der Pfanne aus Schritt 2, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Rindersteaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindersteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



## Kleine Vorbereitung

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie braun werden. Herausnehmen und beiseite stellen.



## Letzte Schritte

In den letzten 5 Min. der Kartoffelgarzeit die Hälfte des **Ziegenkäses** über den **Hasselback-Kartoffeln** verteilen.

**Rindersteaks** mit **Pfeffer\*** würzen und in dünne Streifen schneiden.

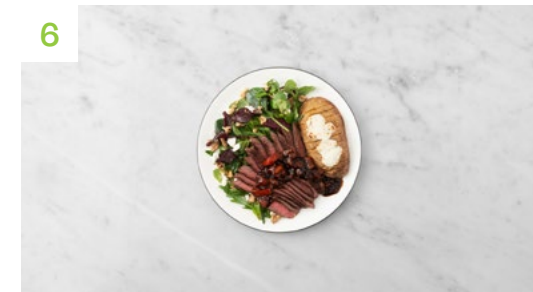
**Salat** in die große Schüssel geben und untermischen.



## Dressing anrühren

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Balsamicocreme**, **Wildpreiselbeermarmelade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** verrühren.

**Tomatenwürfel** dazugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und **Hasselback-Kartoffeln** daneben anrichten.

**Geröstete Walnüsse** und restlichen **Ziegenkäse** über den **Salat** zerbröseln, **Rindersteakstreifen** darauf anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

