



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

1
KW07
2017 **thermomix**

Überbackenes Rumpsteak mit Bergkäse, dazu Wildkräuter-Kartoffel-Gemüse

So verabschieden wir den Winter! Deftig überbackenes Rumpsteak und winterlichem Kartoffel-Karotten-Gemüse mit frischem Wildkräutersalat, der ein Hauch von Frühling auf Deinen Teller zaubert. Lass es Dir schmecken.

 45 min.

 50 min.

 Stufe 2

 An Tag
1-5 kochen

Thermomix kocht; kalorienarm,
glutenfrei, proteinreich, ballaststoffreich



Rinder-Rumpsteak



rote Kartoffeln



Bergkäse



Wildkräutersalat



Karotte



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung

Für 2 Personen.....

- 50 g Bergkäse **7)**
- 500 g rote Kartoffeln
- 3 Karotten [Ursprungsl. DE]
- 150 g Wildkräutersalat
- 1 Frühlingszwiebel
[Ursprungsl. IT]

- 1 Rinder-Rumpsteak
- 2 g Gewürzmischung
„Gulaschgewürz“ **15)**

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

| | | |
|-----------------------------|----------|--------|
| Brennwert (kJ/kcal) | 2567/630 | 364/89 |
| Fett (g) | 26 | 4 |
| - davon ges. Fettsäuren (g) | 10 | 1 |
| Kohlenhydrate (g) | 50 | 7 |
| - davon Zucker (g) | 5 | 1 |
| Eiweiß (g) | 44 | 6 |
| Ballaststoffe (g) | 17 | 2 |
| Salz (g) | 3 | 0 |

Allergene: 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix®, kleine Schüssel, mikrowellenfeste Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel, Backpapier, Backblech



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 Bergkäse in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen. **Rote Kartoffeln** ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln. **Karotten** schälen und schräg in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Im Varoma-Behälter verteilen, mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen und Varoma-Behälter schließen.



2 500 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Kartoffelhälften** einwiegen, Varoma-Behälter aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Rinder-Rumpsteak** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen, in mikrowellen - feste Frischhaltefolie geben und auf dem Einlegeboden verteilen. Varoma-Behälter abnehmen, öffnen, Einlegeboden einsetzen, verschließen und wieder aufsetzen. Nochmals **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



3 Varoma-Behälter abnehmen, Einlegeboden herausnehmen, wieder verschließen und kurz beiseitestellen. **Rinder-Rumpsteak** entpacken, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit **Bergkäse** bestreuen und 6 Min. bei 200 °C im Backofen garen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Währenddessen Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und beiseitestellen, warmhalten, Mixtopf leeren und trocknen. 15 g **Öl** und **weiße Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Vorgegarten **Karotten**, **Salz**, **Pfeffer** und **Gewürzmischung** zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. **Wildkräutersalat** vorsichtig unterheben.



4 Wildkräutersalat-**Kartoffel-Gemüse** auf Teller verteilen. **Rumpsteak** quer halbieren, anrichten und mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen.