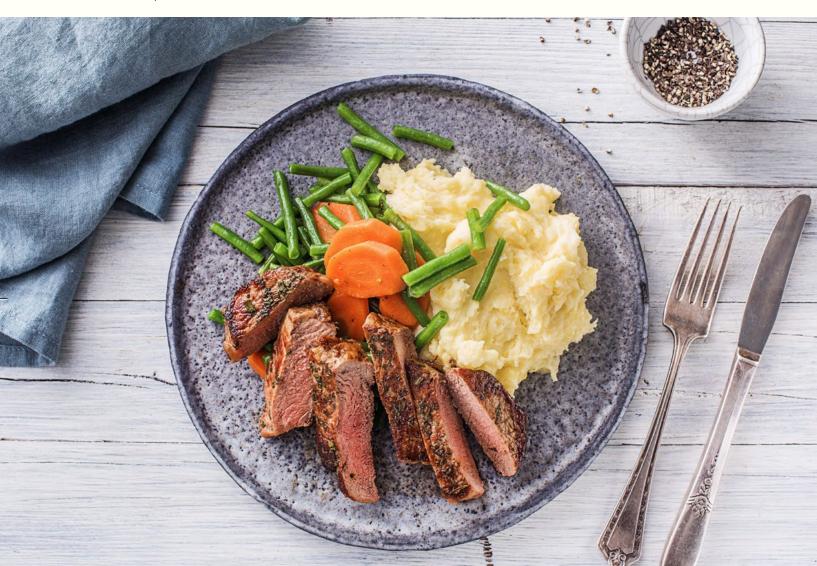


SAFTIGES HÜFTSTEAK VOM RIND

mit Parmesan-Kartoffel-Stampf und Bohnen-Gemüse





Schwer in Ordnung: Ein Laib Parmesan reift zwischen ein und vier Jahren und wiegt etwa 24 kg, bevor er angeschnitten wird.







Karotte





Buschbohnen

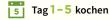


Rosmarin

40 Minuten

■ Stufe 1





Die perfekte Mischung für Deinen Teller: eine große Portion **Proteine**, eingehüllt in würzigen Rosmarin, herzhaft-deftiger Kartoffelstampf mit Parmesan und jede Menge Gemüse, wodurch das ganze Gericht sogar einiges an Ballaststoffen zu bieten hat. Dazu bringen die Karotten, Bohnen und das zarte Rosa des Rindersteaks Farbe ins Spiel. So kann der Feierabend kommen! Lass es Dir unser klassisches Gericht mit raffiniertem Twist schmecken.



Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Zum Kochen benötigst Du 2 kleine Töpfe, eine Gemüsereibe, ein Sieb, Backpapier und ein Backblech.



TUBEGINNErhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Reichlich heißes **Wasser*** in einen kleinen Topf geben, **salz**en* und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelstücke darin 10 – 15 Min. weich garen.



2 STEAK VORBEREITEN
Nadeln vom Rosmarin abzupfen und hacken.

Auf einem Schneidebrett oder großen Teller gehackten **Rosmarin** mit **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Rindersteaks in der **Rosmarinmischung** wenden.



3 GEMÜSE VORBEREITEN Karotten schräg in Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Länge halbieren oder dritteln.

In einen weiteren kleinen Topf heißes Wasser* füllen, aufkochen lassen, Karottenscheiben und Bohnen zugeben und ca. 5 Min. garen, bis beides weich ist.

Anschließend **Wasser** abgießen und **Gemüse** mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



ANRICHTEN
Parmesan-Kartoffel-Stampf
und Gemüse auf Teller verteilen,
Rinderhüftsteaks in Scheiben schneiden und
daneben anrichten.



4 STEAKS ANBRATEN Parmesan reiben.

In einer großen Pfanne Öl* erhitzen und **Rindersteaks** je Seite für 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen ca. 5 Min. fertig garen.



5 FÜR DEN KARTOFFELSTAMPF Kartoffeln nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit **Milch***, geriebenem **Parmesan** und **Butter*** zu einem cremigen Stampf verarbeiten.

Zum Schluss noch mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Rosmarin DE	1/2 🕦	3/4 ①	1
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Karotte NL	2	2 (groß)	4
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Parmesan 7)	40 g	60 g	80 g
Salz*, Pfeffer* für Steaks	je ½ TL	je ¾ TL	je 1 TL
Olivenöl*	½ EL	3/4 EL	1 EL
Öl*	½ EL	3/4 EL	1 EL
Milch * 7)	125 ml	200 ml	250 ml
Butter* 7)	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut. im Haus zu haben.

Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Bowweicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	2747 kJ/656 kcal
- ett	4 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	61 g
- davon Zucker	5 g	29 g
Eiweiß	7 g	47 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande

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 | **AT** +43 (0) 720 816 005 |

| kundenservice@hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.at

€Hel

2018 | KW 25 | 1