



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW01
2017

PAPRIKA
ZUCCHINI
CURRY
AVOCADO
MANDARIN
HelloFRESH

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

Saftige Rinder-Rumpsteakstreifen

mit Taboulé

Das Jahr ist noch ganz frisch, genau wie Deine Vorsätze. Um Dir das Kochen heute so leicht wie möglich zu machen, haben wir für Dich einen leichten Taboulé, bestehend aus Couscous, bunten Kirschtomaten und Rucola, vorbereitet. Dazu gibt es zarte Rumpsteakstreifen. Lass es Dir schmecken!



25 min.



Stufe 1



An Tag
1-5 kochen

schnell, kalorienarm



Rumpsteak



Couscous



Kirschtomaten



Rucola



Zitrone




Petersilie



Balsamico-Creme

Zutaten in Deiner Box

	2 Personen	4 Personen
Zitrone [Ursprungsl. ESP]	½ 	1
Couscous 1) 15)	100 g	200 g
Rumpsteak	1	2
bunte Kirschtomaten	150 g	300 g
Petersilie	10 g	20 g
Rucola	50 g	100 g
Balsamico-Creme 1)	6 ml	12 ml

Nährwerte

	pro Portion (ca. 450 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2122/504	486/115
Fett (g)	22	5
– davon ges. Fettsäuren (g)	3	1
Kohlenhydrate (g)	41	9
– davon Zucker (g)	5	1
Eiweiß (g)	34	3
Ballaststoffe (g)	2	0
Salz (g)	1	0

Allergene: 1) Gluten

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, (Oliven-)Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Gemüseriebe, große Schüssel (mit Deckel), Küchenpapier, große Pfanne



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 200 ml [400 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 Zitrone abreiben und halbieren. **Couscous**, etwas **Zitronenabrieb** und **Salz** in eine große Schüssel geben. Mit 200 ml [400 ml] heißem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. In dieser Zeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.

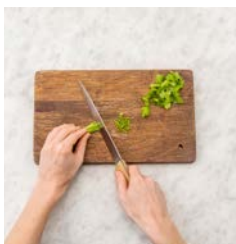


2 **Rumpsteak** kurz unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Steak** darin auf jeder Seite 3 – 4 Min. anbraten.

TIPP: Wenn Du Dein Steak lieber durchgebraten essen möchtest, solltest Du diese Garzeit verdoppeln und die Hitze etwas reduzieren.



3 **Kirschtomaten** halbieren, **Petersilie** mit Stängel grob hacken. **Rucola** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Kirschtomatenhälften**, zerkleinerte **Petersilie** (etwas davon für die Dekoration aufbewahren) und **Rucolastücke** nach der Quellzeit unter den **Couscous** geben und damit vermischen. 2 EL [4 EL] **Olivenöl** und ca. 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** dazugeben und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 **Rumpsteak** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Taboulé-Salat** auf Teller verteilen, **Rumpsteakstreifen** fächerförmig darauf anrichten, mit etwas **Balsamico-Creme** beträufeln und mit restlicher **Petersilie** bestreuen, dann genießen.