



Pikant-feurig marinierte Rindersteaks

mit cremigem Kartoffelpüree und ZucchiniGemüse



HELLO MUSKATNUSS

Mit einer Prise Muskatnuss verfeinerst Du
Kartoffelgerichte im Nu!
Das Gewürz wurde bereits in der
Naturmedizin der Antike verwendet.



Rinderhüftsteak



mehligkochende
Kartoffeln



roter Chili



Ingwer



Zucchini



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Muskatnusspulver



Sojasoße

40 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Wie so oft liegt das Geheimnis in den Gewürzen! Wir verfeinern darum heute die Sojasoße Deiner Marinade mit einer angenehmen Ingwer-Chili-**Schärfe** und sorgen so für eine wahre Geschmacksüberraschung! Das saftig-zarte Rindersteak wird begleitet von einem cremigen Kartoffelstampf, der mit dem ZucchiniGemüse für ausreichend **Ballaststoffe** und unvergessliche Genussmomente sorgt. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **2 große Pfannen**, ein **Sieb** und einen **Kartoffelstampfer**.



1 KARTOFFELN GAREN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelviertel zugeben, Hitze reduzieren und **Kartoffelviertel** 15 – 20 Min. weich garen.



4 FLEISCH BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, marinierte **Steaks** darin 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done auf jeder Seite scharf anbraten.

Steaks aus der Pfanne nehmen (Bratsud wird noch benötigt).

In einer zweiten Pfanne **Öl*** erwärmen, **Zucchini**scheiben und gehackten **Knoblauch** darin 4 – 7 Min. anbraten, mit **Fleischmarinade** ablöschen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 FLEISCH MARINIEREN

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben.

In einer kleinen Schüssel gehackten **Chili** (**scharf!**), geriebenen **Ingwer**, die **Hälfte** der **Sojasoße** und **Öl*** verrühren.

Rindersteaks in dieser **Marinade** wenden und kurz darin ziehen lassen.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Restliche **Sojasoße**, **Honig*** und einen Schluck **Wasser** zum **Steak-Bratsud** geben und kurz einkochen lassen.

Kartoffelstücke in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

Weißer Frühlingszwiebelringe, **Milch***, **Muskatnuss**, **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe und grünen Teil längs in feine Streifen schneiden.



6 ANRICHTEN

Steaks in dünne Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

Kartoffelstampf und **Zucchini**gemüse dazu anrichten.

Mit **Soße** beträufeln, mit **grünen Frühlingszwiebelstreifen** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
roter Chili ES NL	½ ⑤	¾ ⑤	1
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zucchini BE PL	1	2	2
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Muskatnusspulver	1 g	1 g	1 g
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Honig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Milch* 5)	50 ml	75 ml	100 ml
Butter* 5)	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

⑤ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	437 kJ/105 kcal	2536 kJ/606 kcal
Fett	5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	9 g	50 g
– davon Zucker	5 g	27 g
Eiweiß	7 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 33 | 1

HelloFRESH