

BBQ-Pfeffer-Steak in Tabasco-Tomaten-Soße

mit Avocado-Mais-Salsa und Kartoffelspalten





HELLO TABASCO® SAUCE

Es gibt neben der scharfen Würzsoße auch einen Bundesstaat im südlichen Mexiko, der Tabasco heißt. Warm ist es dort bestimmt auch.



Rinderhüftsteaks



rote Zwiebel





Gemüsemais

Tomate (Roma)

Tabasco® Sauce





Kartoffeln (Drillinge)



Pfeffermischung "Smoky BBQ"



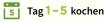
Avocado

30 Minuten

Stufe 2







Heute gibt es ein farbenfrohes Gericht aus der Tex-Mex-Küche. Die Aromen in Kombination mit der frischen Salsa und der leichten Schärfe werden Dich bestimmt genauso begeistern wie uns. Das Beste: Für die unkomplizierte Zubereitung benötigst Du lediglich eine Pfanne und Deinen Backofen. Achte genau auf die Zeit, die Dein Steak in der Pfanne brutzelt.

Mit unserer Anleitung und den Tipps kann aber gar nicht viel schief gehen. Guten Appetit!

GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne (mit Deckel), Backpapier und ein Backblech.



TKARTOFFELN BACKEN
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/
Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* würzen und ca. 25 Min. im Backofen backen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen

und Tomatenhälften in 2 cm große

Würfel schneiden.



STEAK BRATEN
In einer großen Pfanne Öl* auf hoher
Stufe erhitzen und Steaks darin auf jeder
Seite 2 – 3 Min. für rare oder 3 – 4 Min. für
medium anbraten.

Dann **Steaks** aus der Pfanne nehmen (der Bratsud darin wird noch benötigt) und kurz ruhen lassen.

★ TIPP: Wenn Du es well done haben möchtest, leg die Steaks für die letzten 4 – 5 Min. der Kartoffelspalten-Backzeit mit in den Ofen!



4 SOSSE ZUBEREITEN
Die große Pfanne, ohne Zugabe von
Fett, erneut erhitzen und die Hälfte der
Zwiebelwürfel darin für 1 – 2 Min. anbraten.

Mit **Tomatenwürfeln** ablöschen und mit **Tabasco® Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Abgedeckt 5 – 6 Min. köcheln lassen.



SALSA ZUBEREITEN
Mais abgießen und mit restlichen
Zwiebelwürfeln in eine kleine Schüssel geben.
Avocado halbieren, Stein entfernen,
Fruchtfleisch herauslösen, in Würfel
schneiden und mit dem Mais vermischen.
Mit Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* abschmecken.



6 ANRICHTEN
Kartoffelspalten auf Teller verteilen
und Tomatensoße dazu anrichten.
Rinderhüftsteaks auf die Soße geben und mit
Pfeffermischung bestreuen.

Zusammen mit **Avocado-Mais-Salsa** genießen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Tomate (Roma) NL PL	2	3	4
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Tabasco® Sauce	1,8 ml	3,6 ml	3,6 ml
Gemüsemais (Pkg.)	1	3/4 🕦	1
Avocado (Hass) PE	1	1 (groß)	2
Pfeffermischung "Smoky BBQ" 15)	2 g	3 g	4 g
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	½ EL	3/4 EL	1EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

- * Gut, im Haus zu haben.
- 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. 750 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2693 kJ/642 kcal
Fett	4 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	9 g	60 g
– davon Zucker	5 g	32 g
Eiweiß	6 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande, PE: Peru, 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 | **AT** +43 (0) 720 816 005 |

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

€He

2018 | KW 27 | 1