



# HÜFTSTEAKSTREIFEN IN THYMIANSOSSE, dazu Kartoffelstampf und Buschbohnen



## HELLO BUSCHBOHNEN

Im 16. Jahrhundert wurden verschiedene Arten der Gartenbohne, zu denen auch die Buschbohne gehört, durch die Spanier nach Europa gebracht.



Rinderhüftsteak



mehligkochende  
Kartoffeln



Zwiebel



Buschbohnen



Vollmilch



Knoblauchzehe



gerebelter Thymian



40 Minuten



Stufe 2



Neuentdeckung



leichter Genuss



Tag 1-5 kochen

Lass den Abend genussvoll ausklingen mit diesen herrlich saftigen Hüftsteakstreifen, die in einer würzigen Thymiansoße gar ziehen und so neben jeder Menge **Proteinen** auch besten Geschmack garantieren. Damit Du auch ausreichend mit **Ballaststoffen** versorgt bist, haben wir Dir Kartoffeln und Bohnen mitgebracht, die perfekt dazu passen. Genieße es, den Kartoffelstampf mit der Soße zu vermischen und lass Dir dieses richtig klassische Gericht schmecken!



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

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne** und einen **Kartoffelstampfer**.



## 1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Anschließend in einen großen Topf geben, mit reichlich heißem **Wasser** bedecken, **salzen\***, aufkochen lassen und **Kartoffelwürfel** 15 – 20 Min. garen.



## 4 FLEISCH BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** und **Butter\*** erhitzen.

**Rinderstreifen** ca. 2 Min. rundherum anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



## 2 WÄHRENDDDESSEN

**Rinderhüftsteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Rinderstreifen** in etwas **Mehl\*** wenden und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## 5 SOSSE ZUBEREITEN

Erneut **Öl\*** und **Butter\*** in der Pfanne erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **Knoblauch** und **Zucker\*** zugeben und ca. 5 Min. anbraten.

**Gerebelten Thymian** und **Balsamicoessig\*** zugeben und 1 Min. köcheln lassen.

Mit der **vorbereiteten Brühe** ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Rinderstreifen** zur **Soße** geben und alles zusammen 2 – 3 Min. erhitzen.



## 3 BOHNEN GAREN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

Heiße **Rinderbrühe\*** zubereiten.

In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen\***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 10 Min. garen.

Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. **Olivenöl\*** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelwürfel** durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben.

**Vollmilch** ☉ und **Butter\*** zugeben und zu einem **Kartoffelstampf** verarbeiten.

**Kartoffelstampf** auf Teller verteilen, **Rinderstreifen** daneben anrichten und mit **Buschbohnen** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
gerebelter Thymian	2 g	4 g	4 g
Vollmilch (3,8 % Fett) 5)	125 ml ☉	200 ml ☉	250 ml
Mehl* 1)	1 EL	1½ EL	2 EL
Rinderbrühe*	150 ml	225 ml	300 ml
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Butter* 5)	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Balsamicoessig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 650 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	2870 kJ/686 kcal
Fett	5 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	9 g	58 g
– davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	5 g	35 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	1 g

## ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

# GUTEN APPETIT!