

## Überbackenes Rumpsteak mit Bergkäse,

dazu Wildkräuter-Kartoffel-Gemüse

So verabschieden wir den Winter! Deftig überbackenes Rumpsteak und winterlichem Kartoffel-Karotten-Gemüse mit frischem Wildkräutersalat, der ein Hauch von Frühling auf Deinen Teller zaubert. Lass es Dir schmecken.



30 min.



Stufe 2



An Tag 1-5 kochen

schnell, kalorienarm, glutenfrei, proteinreich



Rinder-Rumpsteak rote Kartoffeln



Bergkäse



Wildkräutersala







Karotte

Frühlingszwiebel

Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
rote Kartoffeln	500 g	1000 g
Karotten [Ursprungsl. DE]	3	6
Winterkräutersalat	150 g	300 g
Frühlingszwiebel [Ursprungsl. IT]	1	2
Bergkäse <mark>7)</mark>	50 g	100 g
Rinder-Rumpsteak	1	2
Gewürzmischung "Gulasch"15)	2 g	4 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 650 g)	pro 100
Brennwert (kJ/kcal)	2567/630	364/89
Fett (g)	26	4
- davon ges. Fettsäu	ren (g) 10	1
Kohlenhydrate (g)	50	7
– davon Zucker (g)	5	1
Eiweiß (g)	44	6
Ballaststoffe (g)	17	2
Salz (g)	3	0

Allergene: 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Salz, Pfeffer, Öl, Butter 7)

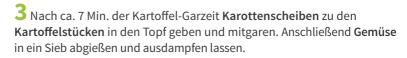
Was zum Kochen gebraucht wird.

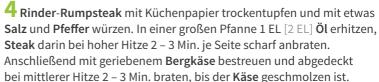
großer Topf (mit Deckel), Gemüsereibe, Sieb, Küchenpapier, große Pfanne (2, mit Deckel)

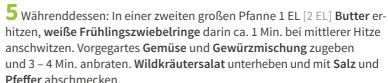


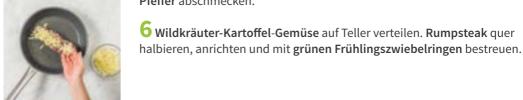
Utensilien bereitstellen.

- Rote Kartoffeln ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln. In einen großen Topf ausreichend kaltes, leicht gesalzenes Wasser füllen, Kartoffelhälften hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen. Dann Deckel aufsetzen und ca. 12 Min. bei mittlerer Hitze garen.
- **Karotten** schälen und schräg in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. Bergkäse fein reiben.











Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und

