

Rindersteak mit geschmorten Tomaten,

Rosmarinkartoffeln und frischem Blattsalat





HELLO ROSMARIN

Der Name dieses Würzkrauts stammt aus dem Lateinischem und bedeutet "Tau des Meeres" oder kurz "Meerestau".







Saisonsalat





Balsamico-Crème



Knoblauchzehe

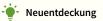


Rosmarin

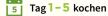


30 Minuten

■ Stufe 1







Tomaten sind super aromatisch und fruchtig und ihr Duft überzeugt Dich schon beim gemeinsamen Anschmoren in der Pfanne mit den Rindersteaks. Ein frischer Blattsalat passt perfekt dazu und die Beilage aus gebackenen Rosmarinkartoffeln bringt etwas mediterranes Flair auf den Tisch. Außerdem isst Du so komplett **glutenfrei**. Guten Appetit!

GEHT'S

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein Backblech, Backpapier, eine Knoblauchpresse, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne.



Rosmarinnadeln abzupfen und hacken.
Knoblauch abziehen. Ungeschälte Kartoffeln halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
Knoblauch dazupressen, mit gehacktem
Rosmarin, Salz, Pfeffer und 1 EL [2 EL]
Olivenöl vermengen und 20 – 25 Min. im
Backofen backen.

★ TIPP: Lass es ruhig angehen, jetzt hast Du viel Zeit, um die restlichen Schritte zu erledigen.



2 WÄHRENDDESSEN Himbeertomaten halbieren, Strunk
entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten
schneiden.



JORESSING ZUBEREITEN
In einer großen Schüssel ½ EL [1 EL]
Olivenöl, Balsamico-Crème, Salz und
Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
Saisonsalat unterheben.



STEAKS ANBRATEN
In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] Öl auf hoher Stufe erwärmen, Rinderhüftsteaks je Seite ca. 2 Min. darin anbraten.

★ TIPP: Jetzt ist Timing gefragt: Fang erst an die Steaks zu braten, sobald die Kartoffeln nur noch 10 Min. im Backofen garen müssen.



Tomatenspalten zugeben und alles mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Hitze reduzieren und alles zusammen 2 – 3 Min. schmoren lassen.



6 ANRICHTEN
Rosmarinkartoffeln und Salat auf Teller verteilen, Rinderhüftsteaks und geschmorte
Tomaten darauf anrichten und genießen.



ZUTATEN

	2P	4P
Rosmarin IL	1 Zweig	2 Zweige
Knoblauchzehe ES	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Tomate MA	2	4
Balsamico-Crème 1) 12)	12 ml	24 ml
Saisonsalat	50 g	100 g
Rinderhüftsteaks	2	4

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*, Zucker*

Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 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	346 kJ/83 kcal	2136 kJ/508 kcal
Fett	3 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
– davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	7 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	7 g

ALLERGENE

1) Weizen 12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, MA: Marokko, IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012)







Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de **AT** +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2017 | KW 49 | 1

