

Arabisch mariniertes Rinderhüftsteak

mit Ofengemüse, Buschbohnen und Joghurtsoße

EXTRA
FLEISCH

Mariniertes Rinderhüftsteak



Rinderhüftsteak



Karotte



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



Joghurt (3,5 % Fett)



Gewürzmischung
"Za'atar"



Kartoffeln (Drillinge)



30 Minuten Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Die perfekte Mischung für Deinen Teller: eine große Portion **Proteine**, eingehüllt in eine würzige Marinade, herzhaftes Ofengemüse und Buschbohnen, wodurch das ganze Gericht sogar einiges an **Ballaststoffen** zu bieten hat. Dazu bringen die Karotten, Bohnen und das zarte Rosa des Rindersteaks Farbe ins Spiel. Und dank Hello Extra kannst Du mit einer extra großen Portion Rinderhüftsteak in den Feierabend starten! Lass es Dir schmecken.

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

Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 tiefen Teller**, **1 kleine Schüssel**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleinen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 OFENGEMÜSE ZUBEREITEN

Erhitze reichlich **Wasser** als Vorbereitung für die Bohnen. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte (Sticks) schneiden. Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln.

Karottenstifte und **Drillingviertel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Olivenöl*** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und im Backofen ca. 20 Min. backen.



4 BOHNEN GAREN

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

Buschbohnenstücke zugeben und 8 – 10 Min. garen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Länge halbieren.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



5 STEAKS BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, gehackten **Knoblauch** und **Frühlingszwiebelringe** 1 – 2 Min. darin andünsten, anschließend aus der Pfanne nehmen.

Steaks in der Pfanne ohne weitere Fettzugabe je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) anbraten.



3 STEAKS MARINIEREN

Auf einem tiefen Teller **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** und **Gewürzmischung** vermischen.

Rinderhüftsteaks darin von beiden Seiten marinieren.



6 ANRICHTEN

Rinderhüftsteaks mit **Karottensticks**, **Kartoffelspalten** und **Buschbohnen** auf Teller verteilen.

Mit ein wenig **Joghurt** beträufeln, mit angebratenen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte DE	4	6	8
Kartoffeln (Drillinge)	300 g	500 g	600 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebeln DE	2	3	4
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	100 g	200 g
Gewürzmischung "Za'atar" 8)	8 g	12 g	16 g
Rinderhüftsteak	500 g	750 g	1000 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 800 g)
Brennwert	366 kJ/87 kcal	2950 kJ/705 kcal
Fett	3 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	6 g	47 g
– davon Zucker	6 g	50 g
Eiweiß	9 g	69 g
Ballaststoffe	1 g	11 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch 8) Sesam

(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!

2018 | KW 29 | 11

🌱 HelloFRESH