



SAFTIGES RINDERHÜFTSTEAK

mit Tomatensoße und Karotten-Kartoffel-Stampf



HELLO ZWIEBEL

Basis und Königsgemüse zugleich: Ohne Zwiebeln fehlt vielen Gerichten einfach die richtige Würze! Regelmäßig gegessen schützen sie sogar Herz und Blutgefäße.



Rinderhüftsteak



Karotte



mehligkochende
Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Tomate



Rosmarin



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Das perfekte Steak zu braten geht mit unserer Anleitung ganz einfach und im Handumdrehen wirst Du bald König des punktgenauen Steakgarens sein! So ein Prachtsteak braucht dann aber auch gebührende Beilagen, darum gibt es eine aufgepeppte Variante vom klassischen Kartoffelbrei mit Karotte und eine fruchtige Tomatensoße.

Das Beste? Unser Gericht ist absolut **glutenfrei** und voller **Ballaststoffe**! Lass es Dir schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und ein **Sieb**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

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

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** füllen, **salzen***, **Karotten-** und **Kartoffelwürfel** hineingeben und für ca. 15 Min. garen.



4 STAMPF ZUBEREITEN

Gemüsewürfel nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Anschließend zurück in den Topf geben und grob zu einem **Stampf** zerdrücken.

Butter* unter den **Stampf** heben und mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 FÜR DIE TOMATENSOSE

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und würfeln. **Knoblauch** in Scheiben schneiden und beides in eine kleine Schüssel geben. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** fein würfeln und mit **weißen Frühlingszwiebelringen** in die Schüssel geben.

Alles mit **Öl*** vermengen und nach Geschmack **salzen*** und **pfeffern***.



5 STEAKS AUFWÄRMEN

Rosmarinzwig aus der **Tomatensoße** entfernen.

Rindersteaks zu der **Tomatensoße** geben und nochmal alles aufwärmen.



3 STEAKS ANBRATEN

Rinderhüftsteaks von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl*** stark erhitzen und **Steaks** darin je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium und 3 – 4 Min. für well done anbraten.

Anschließend **Steaks** aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Tomaten-Zwiebel-Mischung mit **Rosmarinzwig** in die Pfanne geben und 3 – 5 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen.



6 ANRICHTEN

Karotten-Kartoffel-Stampf auf Teller verteilen, **Rinderhüftsteaks** halbieren und mit der **Tomatensoße** dazu anrichten.

Mit den **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte DE	3	4	5
mehlig kochende Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Tomate NL PL	2	3	4
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Rosmarin (Zweig)	½	¾	1
Oliveöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* 5)	1 EL	1½ EL	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. 700 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	2100 kJ/502 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	7 g	50 g
– davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	5 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **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 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!