

# Pikant-feurig marinierte Rindersteaks

mit cremigem Kartoffelpüree und Zucchinigemüse





## **HELLO MUSKATNUSS**

Mit einer Prise Muskatnuss verfeinerst Du Kartoffelgerichte im Nu! Das Gewürz wurde bereits in der Naturmedizin der Antike verwendet.



Rinderhüftsteak



mehligkochende Kartoffeln





roter Chili





Ingwer

Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Muskatnusspulver



40 Minuten

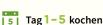


Stufe 3





Neuentdeckung | leichter Genuss



Wie so oft liegt das Geheimnis in den Gewürzen! Wir verfeinern darum heute die Sojasoße Deiner Marinade mit einer angenehmen Ingwer-Chili-Schärfe und sorgen so für eine wahre Geschmacksüberraschung! Das saftig-zarte Rindersteak wird begleitet von einem cremigen Kartoffelstampf, der mit dem Zucchinigemüse für ausreichend Ballaststoffe und unvergessliche Genussmomente sorgt. Lass es Dir schmecken!

Wasche Gemüse und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Zum Kochen benötigst Du 1 großen Topf, eine Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel, 2 große Pfannen, ein Sieb und einen Kartoffelstampfer.



KARTOFFELN GAREN Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, salzen\* und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelviertel zugeben, Hitze reduzieren und Kartoffelviertel 15 – 20 Min. weich garen.



FLEISCH MARINIEREN Chili halbieren, Kerne entfernen und Chilihälften fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben.

In einer kleinen Schüssel gehackten Chili (scharf!), geriebenen **Ingwer**, die **Hälfte** der Sojasoße und Öl\* verrühren.

Rindersteaks in dieser Marinade wenden und kurz darin ziehen lassen.



GEMÜSE SCHNEIDEN Knoblauch abziehen und fein hacken.

Enden der Zucchini abschneiden, Zucchini längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Weißen Teil der Frühlingszwiebel in feine Ringe und grünen Teil längs in feine Streifen schneiden.



**FLEISCH BRATEN** 🖶 In einer großen Pfanne Öl\* erhitzen, marinierte **Steaks** darin 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done auf jeder Seite scharf anbraten. Steaks aus der Pfanne nehmen (Bratsud wird noch benötigt).

In einer zweiten Pfanne Öl\* erwärmen, Zucchinischeiben und gehackten **Knoblauch** darin 4 – 7 Min. anbraten, mit Fleischmarinade ablöschen und mit Salz\* und Pfeffer\* würzen.



SOSSE ZUBEREITEN Restliche **Sojasoße**, **Honig**\* und einen Schluck Wasser zum Steak-Bratsud geben und kurz einkochen lassen.

Kartoffelstücke in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

Weiße Frühlingszwiebelringe, Milch\*, Muskatnuss, Butter\*, Salz\* und Pfeffer\* zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.



**ANRICHTEN** Steaks in dünne Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

Kartoffelstampf und Zucchinigemüse dazu anrichten.

Mit Soße beträufeln, mit grünen Frühlingszwiebelstreifen garnieren und genießen.

**Guten Appetit!** 

# 2-4 PERSONEN —— **ZUTATEN**

	2P	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
roter Chili ES   NL	1/2 🕦	3/4 🕦	1
Ingwer BR   CN	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zucchini BE   PL	1	2	2
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Muskatnusspulver	1 g	1 g	1 g
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Honig*	½ EL	3/4 EL	1 EL
Milch* 5)	50 ml	75 ml	100 ml
Butter* 5)	½ EL	3/4 EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

- \* Gut. im Haus zu haben.
- (1) 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	437 kJ/105 kcal	2536 kJ/606 kcal
Fett	5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	9 g	50 g
– davon Zucker	5 g	27 g
Eiweiß	7 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	3 g

### **ALLERGENE**

1) Weizen 5) Milch 10) Sojabohnen

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

# URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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







P #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 **AT** +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.de kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 33 | 1