



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW49
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Pikantes Rindfleisch in Thymiansoße

mit Kartoffelstampf und Prinzessbohnen

Was passt besser zum Winter als ein herzhaftes Gericht? Verfeinert mit aromatischem Thymian liefert Dir dieses leckere Rindfleisch genau die Energie, die Du für einen kalten Wintertag brauchst. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 3

kalorienarm, ballaststoffreich



Rinderhüfte



Kartoffel



Prinzessbohnen



Vollmilch



Schalotte



Knoblauchzehe



Thymian

Zutaten in Deiner Box

	2 Personen	4 Personen
mehligkochende Kartoffeln	600 g	1200 g
Schalotte [Ursprungs. FRA]	2	4
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	½	1
Thymian	5 g	10 g
Prinzessbohnen	150 g	300 g
Rinderhüfte	2	4
Vollmilch	125 ml	250 ml

Nährwerte

	pro Portion (ca. 600 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2521/624	368/91
Fett (g)	24	4
– davon ges. Fettsäuren (g)	9	1
Kohlenhydrate (g)	53	8
– davon Zucker (g)	6	1
Eiweiß (g)	36	3
Ballaststoffe (g)	8	1
Salz (g)	3	0

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose

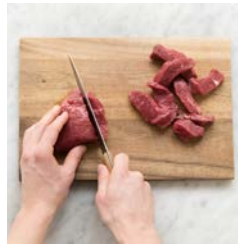
Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Rinderbrühe, Mehl 1), Pfeffer, (Oliven-)Öl, Butter 7), Zucker, (Balsamico-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, kleiner Topf, große Pfanne, Küchenpapier, Knoblauchpresse, Sieb, Kartoffelstampfer

Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.



1 **Kartoffeln** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** geben, **salzen** und **Kartoffelwürfel** darin 15 – 20 Min. garen, bis sie weich sind.



2 In der Zwischenzeit: **Schalotten** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotten** vierteln. Blätter vom **Thymian** abzupfen. Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden, **Bohnen** dann halbieren. 120 ml [240 ml] heiße **Rinderbrühe** vorbereiten. In einem kleinen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen, **Bohnenhälften** darin 5 – 8 Min. kochen.



3 Währenddessen: **Rinderhüfte** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Streifen** in etwas **Mehl** wenden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 TL [2 TL] **Öl** und 1 TL [2 TL] **Butter** bei starker Hitze erwärmen, **Rinderstreifen** darin ca. 2 Min. rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

4 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann erneut 1 TL [2 TL] **Öl** und 1 TL [2 TL] **Butter** erhitzen, **Schalottenviertel** und 1 Prise **Zucker** zugeben, **Knoblauch** hineinpressen und alles für 2 Min. anschwitzen. ½ der **Thymianblätter** und 1 TL [2 TL] (**Balsamico**)-**Essig** zufügen und ca. 1 Min. einköcheln lassen. Mit **Rinderbrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Rinderstreifen** zurück in die **Soße** geben und alles 2 – 3 Min. köcheln lassen.

5 **Kartoffelwürfel** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, gleich zurück in den Topf geben. **Vollmilch** und ½ EL [1 EL] **Butter** zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigem **Stampf** verarbeiten. **Bohnen** in das Sieb abgießen, 1 TL [2 TL] **Olivenöl** unterrühren, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen, **Rindfleisch** und **Bohnen** dazu anrichten, mit restlichem **Thymian** bestreuen.