

Steak mit cremigem Chicorée

und Frühlingszwiebel-Kartoffelstampf

Wie viel Fleisch soll ich essen? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Person und Woche zu essen. An diese Empfehlung halten wir uns, wenn wir die Gerichte für euch zusammenstellen. Eine ausgewogene Ernährung liegt uns am Herzen!



30 min.





Rinderhüftsteaks



Kartoffeln



Knoblauc



Thumi



Chicor



Bacos



0.1



Frühlingszwiebeln

Zutaten in Deiner Box	2P	4P
Rinderhüftsteaks	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Thymian	5 g	10 g
Chicorée	2	4
Bacon	4 Scheiben	8 Scheiben
Sahne 7)	100 ml	200 ml
Frühlingszwiebeln	2	4
Gut im Haus zu haben		
Olivenöl	1 EL	1 EL
Geflügelbrühe	100 ml	200 ml
Alufolie		
Butter	1/2 EL	1 EL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack
Zucker	1 Prise	1 Prise

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene 7) Lactose

Nährwerte pro Person:

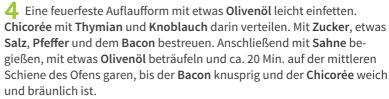
Kalorien: 677 kcal Kohlenhydrate: 55 g Fett: 31 g, Eiweiß: 39 g Ballaststoffe: 7 g



- 1 Backofen auf 200 °C vorheizen.
- **2** Rinderhüftsteaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur erreichen können. Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Dann in einem Topf mit Salzwasser bedecken und in ca. 20-25 Min. weich kochen.



3 Knoblauch abziehen und mithilfe eines Topfbodens andrücken. Thymian waschen und trocken schütteln. Chicorée waschen, äußere Blätter entfernen und vierteln. Bacon in ca. 2 cm große Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, welkes Grün entfernen und in feine Ringe schneiden. Heiße Geflügelbrühe zubereiten.





- **5** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Steaks nach Geschmack mit Salz und Pfeffer bestreuen und in der heißen Pfanne ca. 1-2 Min. für rare, 2-3 Min. für medium und ca. 3-4 Min. für well done je Seite braten. Anschließend bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.
- **6** Kartoffeln nach Garzeit abgießen und bei schwacher Hitze erneut in den Topf geben. Vorbereite Brühe mit Frühlingszwiebeln, Butter und etwas Salz und Pfeffer zugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer gleichmäßigen, cremigen Masse verarbeiten.



7 Steaks mit Kartoffelstampf und Chicorée auf Tellern verteilen und nach Belieben mit ein wenig Sahnesoße der Chicorées genießen!