



Saftiges Rinderhüftsteak

mit fruchtiger Tomatensoße und Wurzelgemüse-Kartoffel-Stampf



HELLO PASTINAKE

Lange Zeit in Vergessenheit geraten, heute wieder auf Deinem Teller: die leckere Pastinake sorgt für ganz besondere Geschmacksnuancen!



Rinderhüftsteak



Karotte



Pastinake



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Tomate



Rosmarin

45 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5
kochen

Wir lieben es, klassische Gerichte mit ein paar frischen Ideen aufzupeppen. Kartoffelstampf ist ein unglaublich leckerer Klassiker – unsere erdigen Lieblinge, Pastinake und Karotte, sorgen bei unserer Variante für das gewisse Etwas! Begleitet wird der würzige Wurzelgemüse-Kartoffel-Stampf von einem saftig-zarten Rinderhüftsteak und einer fruchtigen Tomatensoße. Lass Dir unser **ballaststoffreiches** und **glutenfreies** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, ein **Sieb** und einen **Kartoffelstampfer**. Entdecke das **saftige Rinderhüftsteak mit fruchtiger Tomatensoße**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotte, **Pastinake** und **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen**, **Gemüsewürfel** hineingeben und für ca. 15 Min. garen.



2 FÜR DIE TOMATENSOSS

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** fein 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 beides ebenfalls in die Schüssel geben. Alles mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** vermengen, nach Geschmack **salzen** und **pfeffern**.



3 FLEISCH BRATEN

Rinderhüftsteaks von beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Steaks** darin je Seite 1–2 Min. für rare, 2–3 Min. für medium, 3–4 Min. für well done anbraten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. **Tomaten-Zwiebel-Mischung** mit dem **Rosmarinzweig** in die Pfanne geben und 3–5 Min. schmoren lassen. **Rosmarinzweig** danach entfernen.



4 FÜR DEN GEMÜSE-STAMPF

Gemüsewürfel nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann zurück in den Topf geben und grob mit einem **Kartoffelstampfer** zerdrücken, 1 TL [1 EL] **Butter** zugeben, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 FLEISCH AUFWÄRMEN

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



6 ANRICHTEN

Wurzelgemüse-Kartoffel-Stampf auf Teller verteilen, **Rindersteaks** mit der **Tomatensoße** dazu anrichten, mit den restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rinderhüftsteaks	2	4
Karotte DE	1	2
Pastinake PL	1	2
festk. Kartoffeln	400 g	800 g
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	½	1
Frühlingszwiebeln IT	2	4
Tomaten ES	2	4
Rosmarin IL	1 Zweig	2 Zweige
Salz*, (Oliven-)Öl*, Pfeffer*, Butter* 7)		

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
 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	368 kJ/88 kcal	2630 kJ/627 kcal
Fett	4 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	8 g	58 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	5 g	34 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

7) Lactose

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **IL:** Israel, **IT:** Italien

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

★ **TIPP:** Wenn Du keinen Kartoffelstampfer zur Hand hast, kannst Du einfach eine Gabel verwenden.

Guten Appetit!