

Tagliata di Manzo! Gebratene Rindssteakstreifen mit Hasselback-Kartoffel & Ziegenkäse-Baumnuß-Salat

High Protein 35 - 45 Minuten • 857 kcal • Tag 3 kochen

31



Rinderhüftsteak



Ofenkartoffeln



Ziegenfrischkäsetaler



Baumnüsse



Wildpreiselbeerkonfi



Pflücksalat



Tomaten



Balsamicoreme



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rinderhüftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Ofenkartoffeln	4 x 175 g	8 x 175 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Baumnüsse 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Wildpreiselbeerkonfi	1 x 25 g	2 x 25 g
Pflücksalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Balsamicoreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	530 kJ/ 127 kcal	3586 kJ/ 857 kcal
Fett	6.21 g	41.97 g
– davon ges. Fettsäuren	2.29 g	15.50 g
Kohlenhydrate	10.21 g	69.03 g
– davon Zucker	1.54 g	10.42 g
Eiweiss	7.05 g	47.68 g
Salz	0.151 g	1.023 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschliesslich Laktose)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **24)** Walnüsse

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



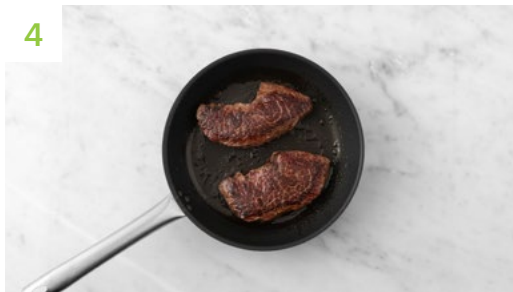
Hasselback vorbereiten

Gewaschene **Kartoffel** halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein Brett legen.

Jetzt **Holzspiessli** oder Esststäbchen an jeweils eine Seite der **Kartoffel** legen, dann so dünn wie möglich einschneiden, ohne durchzuschneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffeln** mit 2 EL [4 EL] **Öl***, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Steak anbraten

Steak quer in je 1 **Steak** pro Person schneiden und von beiden Seiten **salzen***.

In der Bratpfanne aus Schritt 2, 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Steaks darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

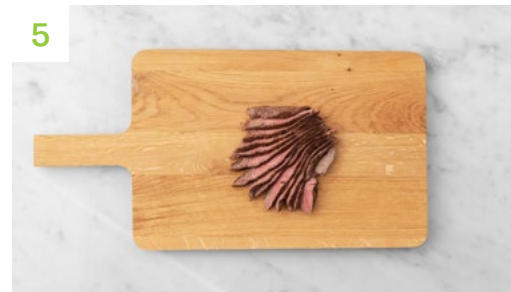
Steaks danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



Kleine Vorbereitung

Tomate in 1 cm Würfel schneiden. In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Baumnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie braun werden.

Herausnehmen und beiseite stellen.



Letzte Schritte

In den letzten 5 Min. der **Kartoffelgarzeit** die Hälfte des **Ziegenkäses** über den **Hasselback-Kartoffeln** verteilen.

Steaks mit **Pfeffer*** würzen und in dünne Streifen schneiden.

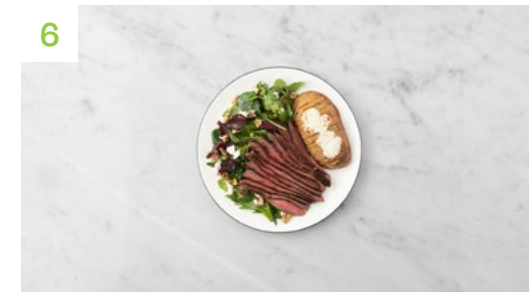
Salat in die grosse Schüssel geben und untermischen.



Dressing anrühren

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Balsamicoreme**, **Wildpreiselbeerkonfi**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Wasser*** und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** verrühren.

Tomatenwürfel dazugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und **Hasselback-Kartoffeln** daneben anrichten.

Geröstete **Baumnüsse** und restlichen **Ziegenkäse** über den **Salat zerbröseln**, **Rindssteakstreifen** darauf anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Tagliata di Manzo! Fried rump steak strips with Hasselback potato and goat's cheese & walnut salad

High protein 35–45 minutes • 857 kcal • Cook on day 3

31



Beef rump steak



Baking potatoes



Goat's cheese slices



Walnuts



Wild cranberry jam



Leaf salad



Tomatoes



Balsamic cream



Let's get started

Wash the vegetables and pat the meat dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*, balsamic vinegar*, water*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Baking potatoes	4 x	175 g	8 x	175 g
Goat cheese slices 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Walnuts 24)	1 x	20 g	1 x	40 g
Wild cranberry jam	1 x	25 g	2 x	25 g
Leaf lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 680 g)
Calories	530 kJ/ 127 kcal	3586 kJ/ 857 kcal
Fat	6.21 g	41.97 g
- of which saturated fats	2.29 g	15.50 g
Carbohydrate	10.21 g	69.03 g
- of which sugar	1.54 g	10.42 g
Protein	7.05 g	47.68 g
Salt	0.151 g	1.023 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose)

14) Sulphur dioxide and sulphites **24)** Walnuts

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Prepare the potato

Cut the washed potato in halves and place them on a board with the cut side down.

Place a wooden skewer or chopstick on one side of each halved potato, then slice as thinly as possible without cutting all the way through.

In a large bowl, mix the potatoes with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and pepper*.

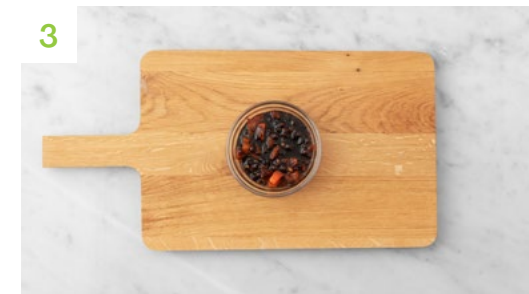
Place the potatoes on a baking tray lined with baking paper and bake for 25-30 min. until golden brown.



2 Get prepped

Cut the tomato into 1 cm cubes. In a large frying pan, toast the walnuts without adding fat for 2-3 mins until browned.

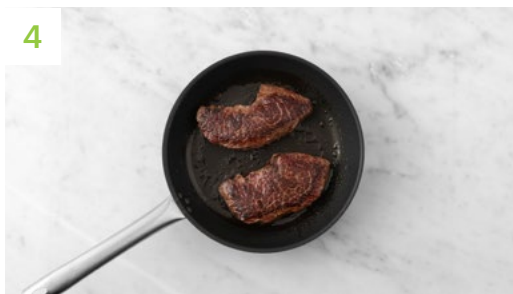
Remove and set aside.



3 Mix the dressing

In the large bowl from step 1, mix the balsamic cream, wild cranberry jam, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water* and 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar*.

Add the tomato cubes and season with salt* and pepper*.



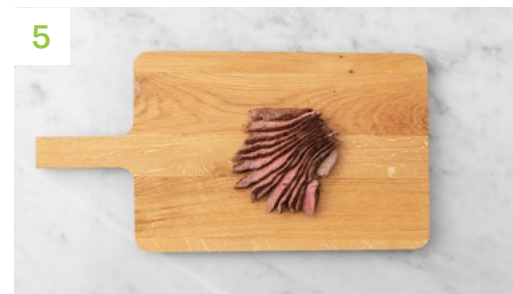
4 Fry the steak

Cut the steak crosswise to make 1 steak per person and salt* them on both sides.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again in the frying pan from step 2.

Fry the steaks for 2-3 min. on each side for rare, 3-4 min. for medium and 4-6 min. for well done.

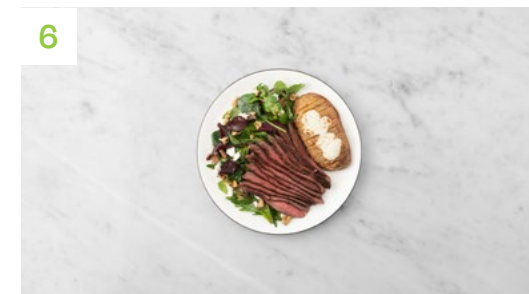
Then wrap the steaks in aluminium foil, set aside and leave to rest for at least 5 min.



5 Final steps

5 min. before the Hasselback potatoes finish cooking, spread half of the goat's cheese over them.

Season the steaks with pepper* and cut into thin strips. Add the salad to the bowl and mix it in.



6 Serve

Apportion the salad onto plates and serve the Hasselback potatoes beside it.

Crumble the roasted walnuts and the remaining goat's cheese over the salad, serve the rump steak on top and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Tagliata di Manzo ! Rôti en tranches

avec pommes de terre Hasselback, et salade au fromage de chèvre et noix

Hautement protéiné 35 – 45 minutes • 857 kcal • Cuisiner au 3e jour

31



Steak de bœuf



Pommes de terre



Crottins de fromage de chèvre frais



Noix



Confiture d'airelles sauvages



Salade verte



Tomates



Crème de vinaigre balsamique



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, huile*, sel*, poivre*, vinaigre balsamique*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Steak de bœuf	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre	4 x 175 g	8 x 175 g
Crottins de fromage de chèvre frais 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Noix 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Confiture d'airelles sauvages	1 x 25 g	2 x 25 g
Laitue	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	530 kJ/ 127 kcal	3586 kJ/ 857 kcal
Lipides	6,21 g	41,97 g
- dont acides gras saturés	2,29 g	15,50 g
Glucides	10,21 g	69,03 g
- dont sucre	1,54 g	10,42 g
Protéines	7,05 g	47,68 g
Sel	0,151 g	1,023 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose)

14) dioxydes de soufre et sulfites **24)** noix

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



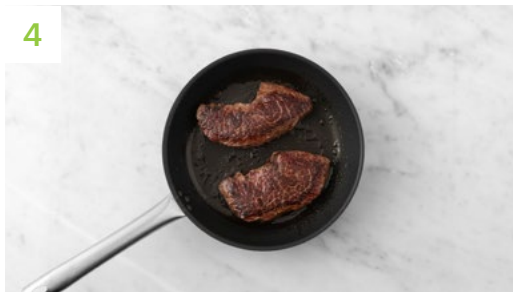
1 Préparer les pommes de terre Hasselback

Laver les pommes de terre et les couper en deux. Placer le côté découpé vers le bas sur une planche.

Placer maintenant une brochette en bois ou des baguettes japonaises de chaque côté de la pomme de terre. Puis, sans aller jusqu'au bout, découper des tranches aussi minces que possible.

Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec 2 cs [4 cs] d'huile*, ½ cc [1 cc] de sel* et de poivre*.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner pendant 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



4 Faire revenir la viande

Couper le steak afin d'avoir un steak par personne et saler* des deux côtés.

Dans la poêle de l'étape 2, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir les steaks sur les deux faces 2 à 3 min pour une cuisson bleue, 3 à 4 min pour une cuisson à point, et 4 à 6 min pour qu'ils soient bien cuits.

Envelopper les steaks dans du papier d'aluminium, les mettre de côté et les laisser reposer au moins 5 min.



2 Petite préparation

Couper les tomates en dés de 1 cm. Dans une grande poêle, faire griller les noix 2 à 3 min, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Retirer du feu et réserver.



3 Pour la vinaigrette.

Dans le saladier de l'étape 1, mélanger la crème de vinaigre balsamique, la confiture d'airelles sauvages, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] d'eau* et 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*.

Ajouter les dés de tomates et saler* et poivrer*

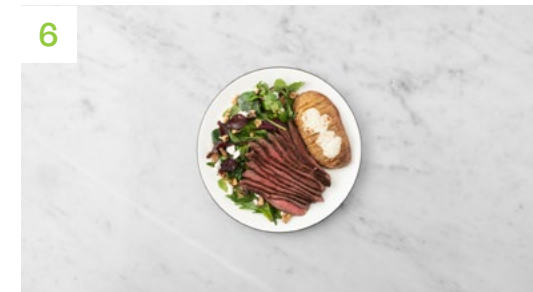


5 Dernières étapes

Dans les 5 dernières minutes de cuisson des pommes de terre, répartir la moitié du fromage de chèvre sur les pommes de terre Hasselback.

Assaisonner les steaks avec du poivre* et le couper en fines tranches.

Ajouter la salade dans le saladier et mélanger.



6 Dresser

Répartir la salade dans des assiettes, disposer les pommes de terre Hasselback à côté.

Émietter sur la salade les noix grillées et le reste du fromage de chèvre, dresser dessus les fines tranches de bœuf et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

