

Rindshuftsteak mit Pflaumendip dazu käsige Kartoffelspalten und Prinzessbohnen

Family 30 – 40 Minuten • 687 kcal • Tag 5 kochen

11



Rindshuftsteak



festk. Kartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Ajvar



Ketchup



Pflaumenmus



Prinzessbohnen



Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



griebener Hartkäse



Kampot-Pfeffer



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

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Ketchup 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Pflaumenmus	1 x 20 g	2 x 20 g
Prinzessbohnen	1 x 150 g	2 x 150 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Kampot-Pfeffer	1 x 2 g	1 x 4 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. 640 g)
Brennwert	449 kJ/ 107 kcal	2875 kJ/ 687 kcal
Fett	4.17 g	26.68 g
– davon ges. Fettsäuren	1.58 g	10.09 g
Kohlenhydrate	10.08 g	64.51 g
– davon Zucker	2.33 g	14.94 g
Eiweiss	6.70 g	42.87 g
Salz	0.315 g	2.017 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) 8) Eier 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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



1 Kartoffelecken backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Grösse in 4 bis 6 Spalten schneiden.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **geriebenen Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelspalten im Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Tipp: Der Käse sollte gut mit Kartoffeln vermengt sein, sonst verbrennt er schnell.



2 Währenddessen

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen.

Knoblauch fein hacken.

Cherry-Tomaten halbieren.

Kampottpfeffer grob hacken.



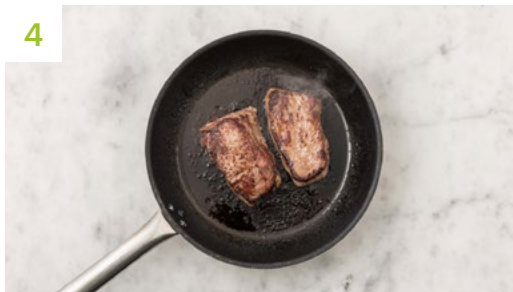
3 Für den Pflaumenketchup

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Prinzessbohnen hinzugeben und 7 – 8 Min. garen.

Bohnen durch ein Sieb abgiessen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel **Pflaumenmus**, **Ketchup** und **Ajvar** miteinander vermengen.



4 Rindssteak braten

Rindshuftsteak in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Rindshuftsteak** zugeben und auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

Rindshuftsteak danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 – 10 Min. ruhen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

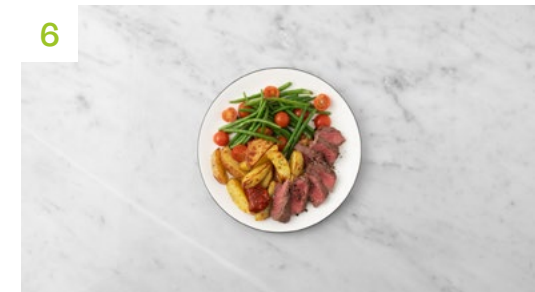


5 Bohnen anbraten

In dem kleinen Topf aus Schritt 3 erneut 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen.

Knoblauch darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Cherry-Tomaten und **Prinzessbohnen** hinzugeben und 1 – 2 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Gebratene **Steaks** nach Belieben portionieren, **Kampottpfeffer** darüber verteilen und zusammen mit den **Bohnen** und **Kartoffelspalten** nebeneinander auf Tellern anrichten, **Pflaumenketchup** dazureichen 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!



Rump steak with plum dip

cheesy potato wedges and green beans

Family 30–40 minutes • 687 kcal • Cook on day 5



Rump steak



Mainly waxy potatoes



“Hello Patatas” spice mix



Ajvar



Ketchup



Plum sauce



Green beans



Cherry tomatoes



Garlic clove



Grated hard cheese



Kampot pepper

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*, butter*

Cooking utensils

Aluminium foil, 1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Rump steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1200 g
“Hello Patatas” spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Ajvar 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Ketchup 10	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Plum sauce	1 x 20 g	2 x 20 g
Green beans	1 x 150 g	2 x 150 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Grated hard cheese 7 8	1 x 40 g	2 x 40 g
Kampot pepper	1 x 2 g	1 x 4 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. 640 g)
Calories	449 kJ/ 107 kcal	2875 kJ/ 687 kcal
Fat	4.17 g	26.68 g
– of which saturated fats	1.58 g	10.09 g
Carbohydrate	10.08 g	64.51 g
– of which sugar	2.33 g	14.94 g
Protein	6.70 g	42.87 g
Salt	0.315 g	2.017 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) **8** Eggs **10** Celery **14** Sulphur dioxide and sulphites

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



Bake the potato wedges

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the washed potatoes into 4 to 6 wedges, depending on size.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, “Hello Patatas”, grated hard cheese, salt* and pepper*.

Bake the potato wedges in the oven for 25–30 min. until golden brown.

Tip: The cheese must be well mixed with the potatoes, otherwise it quickly burns.



Meanwhile

Trim the ends of the green beans.

Finely chop the garlic.

Cut the cherry tomatoes in half.

Coarsely chop the Kampot pepper.



For the plum ketchup

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add the green beans and cook for 7–8 min.

Then drain the beans in a sieve.

In the meantime, mix the plum sauce, ketchup and ajvar in a small bowl.



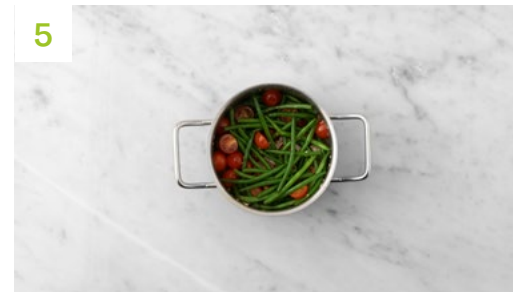
Fry the steak

Cut the rump steak to make 1 steak per person and season with salt* on both sides.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, then add the rump steak and fry on each side for 2–3 min. for rare, 3–4 min. for medium or 4–6 min. for well done

Then wrap the steak in aluminium foil, set aside and leave to rest for at least 5–10 min.

In the meantime, continue with the recipe.



Sauté the beans

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* in the small pot from step 3.

Lightly sauté the garlic for 1 min.

Add the cherry tomatoes and green beans and sauté for another 1–2 min. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the fried steaks as required, sprinkle the Kampot pepper over them, serve on plates with the beans and potato wedges alongside, add the plum ketchup 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!



Rumsteck et compote de pruneaux, avec pommes de terre au fromage et haricots verts

Famille 30 – 40 minutes • 687 kcal • Cuisiner au 5e jour

11



Steak de bœuf



Pommes de terre



Mélange d'épices « Hello patatas »



Ajvar



Ketchup



Compote de pruneaux



Haricots fins



Tomates cerises



Gousse d'ail



Fromage à pâte dure râpé



Poivre de Kampot

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

poivre*, sel*, huile*, beurre

Ustensiles de cuisine

Papier aluminium, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rumstecks	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1200 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Ajvar 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Ketchup 10	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Compote de pruneaux	1 x 20 g	2 x 20 g
Haricots verts	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Poivre de Kampot	1 x 2 g	1 x 4 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. 640 g)
Valeur calorique	449 kJ/ 107 kcal	2875 kJ/ 687 kcal
Lipides	4,17 g	26,68 g
- dont acides gras saturés	1,58 g	10,09 g
Glucides	10,08 g	64,51 g
- dont sucre	2,33 g	14,94 g
Protéines	6,70 g	42,87 g
Sel	0,315 g	2,017 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) **8)** œufs **10)** céleri

14) dioxydes de soufre et sulfites

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



1 Faire rôtir les dés de pommes de terre

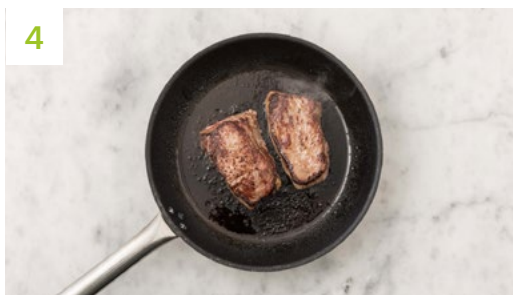
Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre lavées en 4 à 6 quartiers selon leur taille.

Répartir les quartiers de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile* les épices « Hello Patatas », le fromage râpé, du sel* et du poivre*.

Faire dorer les légumes au four 25 à 30 minutes.

Astuce : Bien mélanger le fromage avec les pommes de terre pour éviter qu'il ne brûle.



4 Rôtir le steak de bœuf

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

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile, faire revenir les steaks de chaque côté 2 à 3 minutes pour une cuisson bleue, 3 à 4 minutes pour une cuisson à point et 4 à 6 minutes pour qu'ils soient bien cuits.

Envelopper les steaks dans du papier d'aluminium, réserver et laisser reposer 5 à 10 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



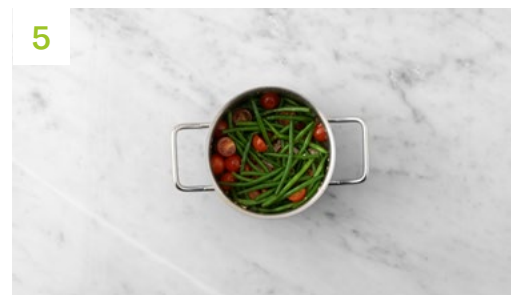
2 Pendant ce temps

Couper les extrémités des haricots fins.

Hacher finement l'ail.

Couper en deux les tomates cerises.

Hacher grossièrement le poivre de Kampot.



5 Faire revenir les haricots

Dans la petite casserole de l'étape 3, faire fondre 1 cs [2 cs] de beurre*.

Y faire blanchir l'ail pendant 1 min.

Ajouter les tomates cerises et les haricots fins, faire suer pendant 1 à 2 minutes supplémentaires. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



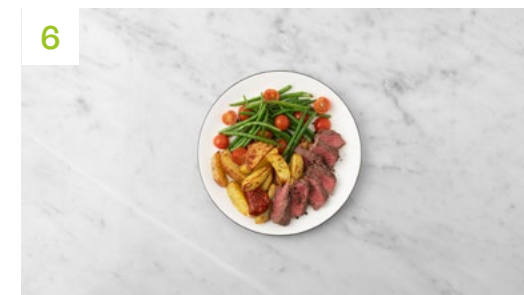
3 Pour le ketchup aux pruneaux

Bien remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Ajouter les haricots fins et cuire 7 à 8 min.

Égoutter les haricots avec une passoire.

Pendant ce temps, mélanger la compote de pruneaux, le ketchup et l'ajvar dans un bol.



6 Dresser

Dresser la quantité de rumsteck voulue, saupoudrer de poivre de Kampot, ajouter la garniture de haricots et de pommes de terre, servir avec le ketchup aux pruneaux et savourer.

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 !

