

Rindshuftsteak mit Prinzessenbohnen und Mandeln

dazu dunkle Eschalotten-Balsamico-Sauce

High Protein 30 – 40 Minuten • 837 kcal • Tag 5 kochen



Rindshuftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Prinzessbohnen



Eschalotte



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



Mandelblättchen



Balsamicreme



Demi-glace



Butter



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf,
1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb,
1 Backblech mit Backpapier und Aluminiumfolie

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Prinzessbohnen	1 x 150 g	2 x 150 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Mandelblättchen 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Balsamicocrema 14) 13)	1 x 12 g	2 x 12 g
Demi-glace 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Butter 7)	1 x 20 g	2 x 20 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. 600 g)
Brennwert	548 kJ/ 131 kcal	3501 kJ/ 837 kcal
Fett	7.15 g	45.70 g
- davon ges. Fettsäuren	2.11 g	13.50 g
Kohlenhydrate	9.08 g	57.99 g
- davon Zucker	1.06 g	6.78 g
Eiweiss	7.08 g	45.24 g
Salz	0.293 g	1.873 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 **22)** Mandeln **13)** Glutenhaltiges Getreide (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Kartoffeln backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Kartoffeln in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Kartoffeln** mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Steaks braten

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

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



Kleine Vorbereitung

Einen grossen Topf mit ausreichend heissem **Wasser*** für die **Bohnen** aufsetzen und aufkochen lassen.

Eschalotte fein hacken.

Enden der **Bohnen** abschneiden.

Knoblauch abziehen.



Für die Sauce

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Eschalottenwürfel** ca. 1 Min. lang farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit **Demi-Glace**, 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Balsamico-Crème** und **Butter** ablöschen und unter Rühren ca. 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** leicht dickflüssig geworden ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

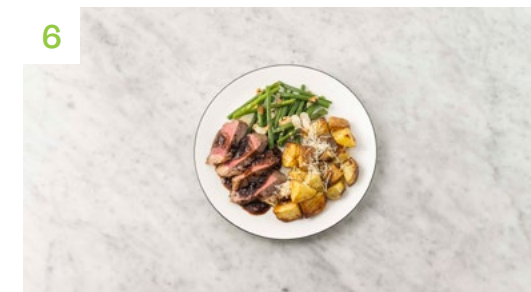


Bohnen kochen

Bohnen im kochenden **Wasser** 5 – 6 Min. kochen, danach durch ein Sieb abgiessen und unter fliessendem kaltem **Wasser** abschrecken.

Bohnen zurück in den Topf geben, **Knoblauchzehe** hineinpresse, 1 EL [2 EL] **Öl*** hinzugeben und alles zusammen ca. 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Inzwischen in einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Rindshuftsteak auf Teller verteilen. **Bohnen** und **Kartoffeln** dazu anrichten, **Käse** über den **Kartoffeln** verteilen und **Bohnen** mit **Mandeln** toppen. Zusammen mit der **Sauce** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Rump steak with green beans and almonds

served with dark balsamic shallot sauce

High protein 30–40 minutes • 837 kcal • Cook on day 5

31



Rump steak



Mainly waxy potatoes



Green beans



Shallots



Garlic clove



Flaked hard cheese



Almond flakes



Balsamic cream



Demi-glace



Butter

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, water*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 garlic press, 1 measuring jug, 1 sieve, 1 baking tray with baking paper and aluminium foil

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Green beans	1 x	150 g	2 x	150 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Flaked hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Almond flakes 22)	1 x	20 g	2 x	20 g
Balsamic cream 14) 13)	1 x	12 g	2 x	12 g
Demi-glace 10)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Butter 7)	1 x	20 g	2 x	20 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. 600 g)
Calories	548 kJ/131 kcal	3501 kJ/837 kcal
Fat	7.15 g	45.70 g
- of which saturated fats	2.11 g	13.50 g
Carbohydrate	9.08 g	57.99 g
- of which sugar	1.06 g	6.78 g
Protein	7.08 g	45.24 g
Salt	0.293 g	1.873 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 **22)** Almonds **13)** Gluten

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



Bake the potatoes

Heat up plenty of water in the kettle.

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

Cut the potatoes into 3 cm chunks and spread them on a baking tray lined with baking paper. Mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and a little salt*, and bake for 25–30 min. until golden brown.



Get prepped

Fill a large pot with enough hot water* for the beans and bring it to the boil.

Finely chop the shallots.

Cut the ends off the beans.

Peel the garlic.



Cook the beans

Cook the beans in the boiling water* for 5–6 min., then drain in a sieve and rinse under cold running water*.

Return the beans to the pot, press in the garlic clove, add 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté for 2–3 min. Season with salt* and pepper*.

In the meantime, toast the almond flakes in a large frying pan without fat on a medium heat until they have browned slightly. Remove and set aside.



Fry the steaks

Cut the beef steaks crosswise to create 1 steak per person and season with salt* on both sides.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the steaks for 2–3 min. on each side for rare, 3–4 min. for medium and 4–6 min. for well done.

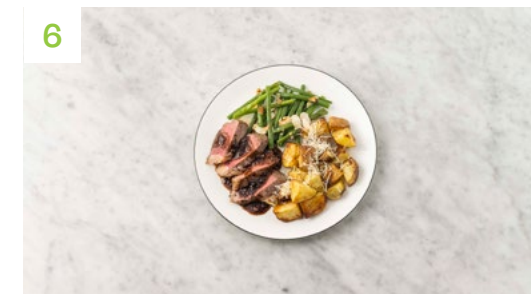
Then wrap the steaks in aluminium foil, set aside and leave to rest for at least 5 min.



For the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot and gently sauté the diced shallot for about 1 min.

Deglaze the pot with the demi-glace, 50 ml [100 ml] water*, balsamic cream and butter, then simmer, stirring, for 1–2 min. until the sauce has thickened slightly. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the steak onto plates. Serve with the beans and potatoes, sprinkle the cheese over the potatoes, and top the beans with almonds. Enjoy together with the sauce.

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 aux haricots verts et aux amandes

accompagné d'une sauce sombre aux échalotes et au vinaigre balsamique

Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 837 kcal • Cuisiner au 5e jour



Rumsteck



Pommes de terre



Haricots verts



Échalote



Gousse ail



Fromage à pâte dure râpé



Amandes effilées



Crème de vinaigre balsamique



Demi-glace



Beurre



C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 presse-ail, 1 verre doseur, 1 passoire, 1 plaque de four avec du papier sulfurisé et du papier d'aluminium

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rumstecks	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre	1 x 600 g	1 x 1200 g
Haricots verts	1 x 150 g	2 x 150 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 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
Amandes effilées 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Crème de vinaigre balsamique 14) 13)	1 x 12 g	2 x 12 g
Demi-glace 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Beurre 7)	1 x 20 g	2 x 20 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. 600 g)
Valeur calorique	548 kJ/ 131 kcal	3501 kJ/ 837 kcal
Lipides	7,15 g	45,70 g
- dont acides gras saturés	2,11 g	13,50 g
Glucides	9,08 g	57,99 g
- dont sucre	1,06 g	6,78 g
Protéines	7,08 g	45,24 g
Sel	0,293 g	1,873 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 **22)** amandes **13)** gluten

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



1 Cuire les pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Couper les pommes de terre en morceaux d'env. 3 cm et les disposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Mélanger les dés de pomme de terre à 1 cs [2 cs] d'huile* et un peu de sel*, puis enfourner pour 25 à 30 min.



4 Faire cuire les steaks

Couper le steak de bœuf 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 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 laisser reposer au moins 5 min.



2 Petite préparation

Remplir une grande casserole d'eau* chaude pour les haricots verts et porter à ébullition.

Hacher finement l'échalote.

Équeuter les haricots.

Peler l'ail.



5 Pour la sauce

Dans une petite casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire suer les dés d'échalotes pendant env. 1 min.

Déglacer le contenu de la casserole avec la demi-glace, 50 ml [100 ml] d'eau*, la crème de vinaigre balsamique et le beurre, puis laisser mijoter pendant env. 1 à 2 min en remuant jusqu'à ce que la sauce soit légèrement épaisse. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

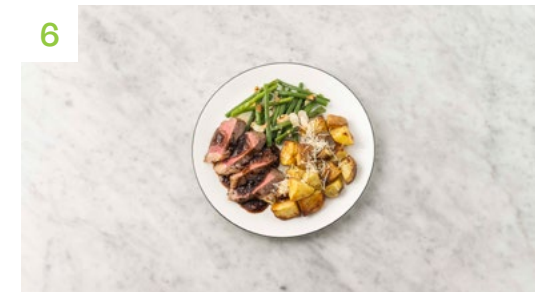


3 Faire cuire les haricots

Faire cuire les haricots dans l'eau* bouillante pendant 5 à 6 min, puis les égoutter dans une passoire et les rafraîchir sous l'eau* froide du robinet.

Remettre les haricots dans la casserole, y presser la gousse d'ail, ajouter 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir le tout pendant environ 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Pendant ce temps, dans une grande poêle, griller les amandes effilées à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retirer et mettre de côté.



6 Dresser

Répartir le rumsteck sur les assiettes. Dresser les haricots et les pommes de terre à côté, répartir le fromage sur les pommes de terre et garnir les haricots d'amandes. Déguster avec la sauce.

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/

