

Feines Rindshuftsteak mit Tomaten-Feta-Haube dazu Rosmarin-Kartoffeln und fruchtiger Nüsslisalat

35 – 45 Minuten • 737 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindshuftsteak



Kartoffeln (Drillinge)



Hirtenkäse



braune Champignons



rote Cherry-Tomaten



Nüsslisalat



Knoblauchzehe



Rosmarinweig



Kürbiskerne



Pflaumenmus



süßer Senf

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Weissweinessig*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|------------------------|------------|------------|
| Rindshuftsteak | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Kartoffeln (Drillinge) | 1 x 400 g | 1 x 1000 g |
| Hirtenkäse 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| braune Champignons | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| rote Cherry-Tomaten | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Nüsslisalat | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Rosmarinzwieg | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Kürbiskerne | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Pflaumenmus | 1 x 20 g | 2 x 20 g |
| süsser Senf 9) | 1 x 15 ml | 2 x 15 ml |

**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. 620 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 496 kJ/ 118 kcal | 3083 kJ/ 737 kcal |
| Fett | 6.3 g | 39.4 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.7 g | 10.5 g |
| Kohlenhydrate | 7.1 g | 44.2 g |
| - davon Zucker | 4.5 g | 27.9 g |
| Eiweiss | 8.1 g | 50.5 g |
| Salz | 0.24 g | 1.49 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) 9) Senf

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



Für die Kartoffeln

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

Rosmarin grob hacken.

Drillinge vierteln oder halbieren und zusammen mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, Hälfte **Rosmarin, Salz***, **Pfeffer*** in eine grosse Schüssel geben und vermengen. **Drillinge** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 25 – 30 Min. im Ofen garen.



Für die Haube

Cherry-Tomaten halbieren.

Knoblauch fein hacken.

Hirtenkäse in 2 cm Würfel schneiden.

Cherry-Tomaten, Hirtenkäse, Knoblauch, Kürbiskerne, restlichen **Rosmarin**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Auflaufform geben.

Die Auflaufform neben die **Drillinge** geben und 20 – 25 Min. mitgaren.



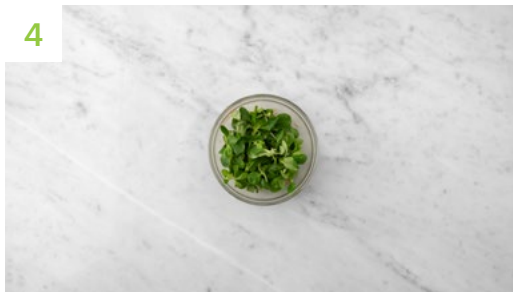
Für die Pilze

Champignons vierteln oder halbieren.

Champignons in die grosse Schüssel aus Schritt 1 geben und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Champignons mit auf das Backblech geben und 15 – 20 Min. mitgaren.

Tipp: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Backbleche.



Für das Dressing

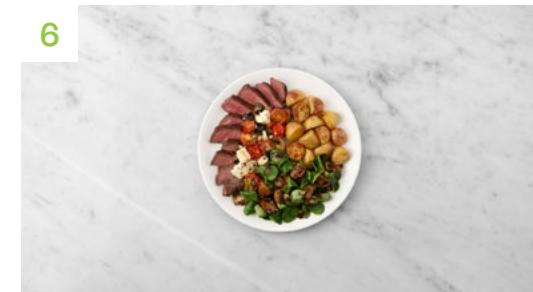
In derselben grossen Schüssel **Pflaumenmus**, **süsser Senf**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen. **Nüsslisalat** zugeben und noch nicht vermengen.



Für das Rindshuftsteak

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindshuftsteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindshuftsteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



Anrichten

Nüsslisalat mit dem **Dressing** vermengen. **Pilze** dazugeben.

Rindshuftsteaks nach der Ruhezeit in 1 cm Streifen schneiden, auf Teller verteilen und mit der **Hirtenkäse-Tomatenmischung** toppen. **Rosmarin-Drillinge** und **Nüsslisalat** daneben anrichten und 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!



Fine rump steak with tomato and feta topping

served with rosemary potatoes and fruity lamb's lettuce

35–45 minutes • 737 kcal • Cook on day 3

11



Rump steak



New potatoes



Feta cheese



Brown mushrooms



Red cherry tomatoes



Lamb's lettuce



Garlic clove



Rosemary



Pumpkin seeds



Plum sauce



Sweet mustard

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, white wine vinegar*, pepper*, olive oil*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|-------------------------|-----|--------|-----|--------|
| Rump steak | 2 x | 125 g | 4 x | 125 g |
| New potatoes | 1 x | 400 g | 1 x | 1000 g |
| Feta cheese 7) | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Brown mushrooms | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Red cherry tomatoes | 1 x | 125 g | 1 x | 250 g |
| Lamb's lettuce | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Garlic clove | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Rosemary sprig | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g |
| Pumpkin seeds | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Plum sauce | 1 x | 20 g | 2 x | 20 g |
| Sweet mustard 9) | 1 x | 15 ml | 2 x | 15 ml |

**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. 620 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 496 kJ/118 kcal | 3083 kJ/737 kcal |
| Fat | 6.3 g | 39.4 g |
| - of which saturated fats | 1.7 g | 10.5 g |
| Carbohydrate | 7.1 g | 44.2 g |
| - of which sugar | 4.5 g | 27.9 g |
| Protein | 8.1 g | 50.5 g |
| Salt | 0.24 g | 1.49 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) **9)** Mustard

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



For the potatoes

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

Coarsely chop the rosemary.

Quarter or halve the potatoes and mix in a large bowl together with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, half of the rosemary, salt* and pepper*. Put the potatoes on a baking tray lined with baking paper and bake for 25–30 min.



For the topping

Cut the cherry tomatoes in half.

Finely chop the garlic.

Cut the feta cheese into 2 cm cubes.

Put the cherry tomatoes, feta cheese, garlic, pumpkin seeds, remaining rosemary, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper* in a small oven dish.

Place the oven dish next to the potatoes and cook for 20–25 min.



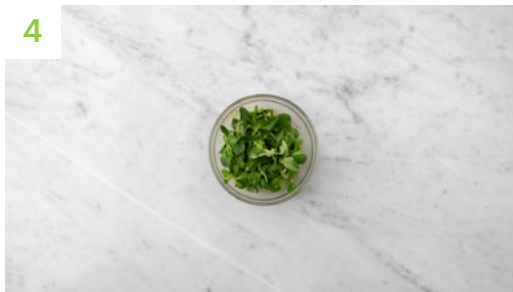
For the mushrooms

Quarter or halve the mushrooms.

Add the mushrooms to the large bowl from step 1 and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.

Put the mushrooms on the baking tray and cook for 15–20 min. cook.

Tip: If cooking for 3 or 4 people, use 2 baking trays.



For the dressing

In the same large bowl, mix the plum sauce, sweet mustard, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

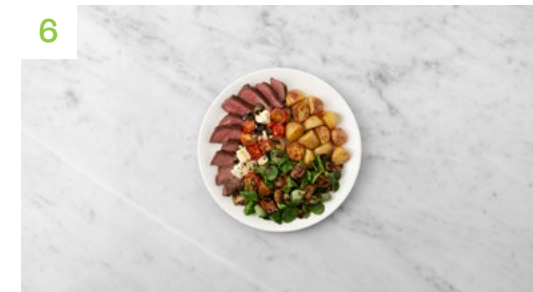
Add the lamb's lettuce and do not mix it yet.



For the rump steak

Cut the rump steak crosswise to make 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 on each side for 2–3 min. 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.



Serve

Mix the lamb's lettuce with the dressing. Add the mushrooms.

After resting, cut the steaks into 1 cm strips, apportion them on plates and top with the feta-and-tomato mixture.

Serve the rosemary potatoes and lamb's lettuce alongside 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 en fines tranches recouvert de tomates et feta, accompagné de pommes de terre au romarin et d'une salade de mâche fruitée

35 – 45 minutes • 737 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Rumstecks



Pommes de terre (grenaille)



Fromage en saumure



Champignons bruns



Tomates cerises rouges



Mâche



Gousse d'ail



Branche de romarin



Graines de courge



Compote de pruneaux



Moutarde douce

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, vinaigre de vin blanc*, poivre*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|------------------------------|------------|------------|
| Rumstecks | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Pommes de terre (grenaille) | 1 x 400 g | 1 x 1000 g |
| Fromage en saumure 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Champignons bruns | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Tomates cerises rouges | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Mâche | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Branche de romarin | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Graines de courge | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Compote de pruneaux | 1 x 20 g | 2 x 20 g |
| Moutarde douce 9) | 1 x 15 ml | 2 x 15 ml |

**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. 620 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 496 kJ/ 118 kcal | 3083 kJ/ 737 kcal |
| Lipides | 6,3 g | 39,4 g |
| - dont acides gras saturés | 1,7 g | 10,5 g |
| Glucides | 7,1 g | 44,2 g |
| - dont sucre | 4,5 g | 27,9 g |
| Protéines | 8,1 g | 50,5 g |
| Sel | 0,24 g | 1,49 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) **9)** moutarde

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

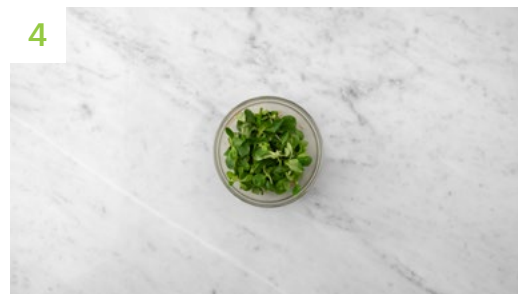


Pour les pommes de terre

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

Hacher grossièrement le romarin.

Couper les pommes de terre grenaille en deux ou quatre, et dans un saladier les mélanger à 1 cs [2 cs] d'huile* d'olive, la moitié du romarin, du sel*, du poivre*. Placer les pommes de terre grenaille sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les enfourner pendant 25 à 30 min.



Préparer la sauce

Dans le même saladier, mélanger la compote de pruneaux, la moutarde douce, 2 cs [4 cs] d'huile* d'olive, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter la salade de mâche, mais ne pas mélanger.



Pour la garniture

Couper les tomates cerises en deux.

Hacher finement l'ail.

Couper le fromage en saumure en dés de 2 cm.

Verser les tomates cerises, le fromage en saumure, l'ail, les graines de courge, le reste du romarin, 1 cs [2 cs] d'huile* d'olive, du sel* et du poivre* dans un petit moule à gratin.

Ajouter le moule à gratin à côté des pommes de terre grenaille et faire cuire le tout 20 à 25 min.



Pour le rumsteck

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 rumstecks 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 rumstecks dans du papier d'aluminium, les mettre de côté et laisser reposer au minimum 5 min.



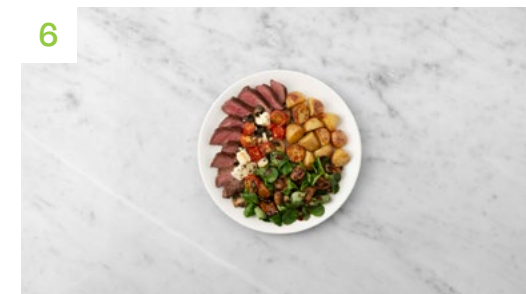
Pour les champignons

Couper les champignons en deux ou en quatre.

Mettre les champignons dans le saladier de l'étape 1 et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile* d'olive, du sel* et du poivre*.

Ajouter les champignons sur la plaque de four et cuire le tout 15 à 20 min.

Astuce : si vous cuisinez pour 3 ou 4 personnes, utilisez 2 plaques de four.



Dresser

Mélanger la mâche à la vinaigrette. Ajouter les champignons.

Après avoir laissé reposer le rumsteck, le couper en tranches de 1 cm, les répartir sur les assiettes et garnir du mélange tomates-fromage en saumure. Dresser à côté les pommes de terre grenaille au romarin et la mâche 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/

