

Feines Rindshuftsteak mit Pflaumendip dazu käsige Kartoffelspalten und Prinzessbohnen

Family 30 – 40 Minuten • 660 kcal • Tag 5 kochen

11



Rindshuftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Prinzessbohnen



rote Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Ajvar



Ketchup



Pflaumenkonfitüre



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Kampot-Pfeffer

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 kleine Schüssel

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
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Ketchup 10)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pflaumenkonfitüre	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 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. 630 g)
Brennwert	440 kJ/ 105 kcal	2760 kJ/ 660 kcal
Fett	4.2 g	26.6 g
– davon ges. Fettsäuren	1.6 g	10.1 g
Kohlenhydrate	9.3 g	58.4 g
– davon Zucker	3.9 g	24.3 g
Eiweiss	7.2 g	45.5 g
Salz	0.37 g	2.3 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) Schwefeldioxyde 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.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** in 4 bis 6 Spalten schneiden.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „Hello Patatas“, **geriebenem Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

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



2 Währenddessen

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen.

Knoblauch fein hacken.

Cherry-Tomaten halbieren.

Kampot-Pfeffer grob hacken.

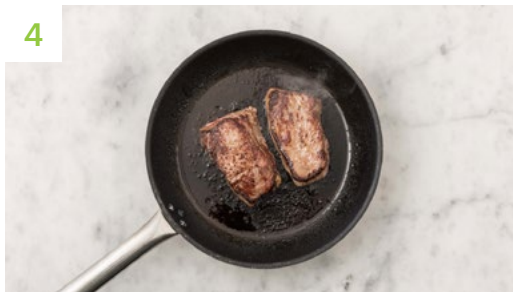


3 Für den Pflaumenketchup

In einen grossen Topf 1 L heisses **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Prinzessbohnen zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. Danach **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen.

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



4 Rindshuftsteak braten

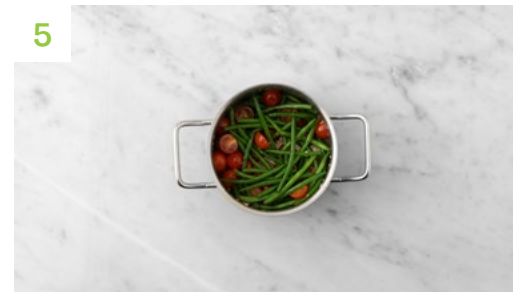
Rindshuftsteaks rundum **salzen***.

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.

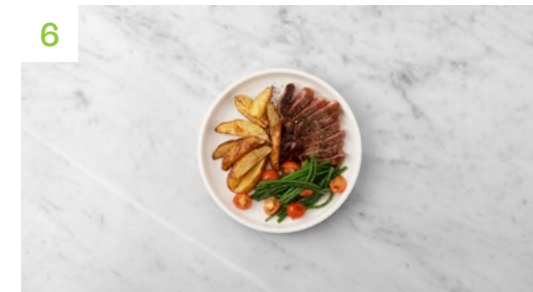
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Bohnen anbraten

In dem grossen Topf aus Schritt 3 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 **Rindshuftsteaks** nach Belieben aufschneiden und mit den **Bohnen** und **Kartoffelspalten** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Kampot-Pfeffer** über den **Steaks** verteilen. **Pflaumenketchup** dazu reichen 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 plum dip

cheesy potato wedges and green beans

Family 30–40 minutes • 660 kcal • Cook on day 5

11



Rump steak



Mainly waxy potatoes



Green beans



Red cherry tomatoes



Garlic clove



Grated Italian-style hard cheese



Ajvar



Ketchup



Plum jam



"Hello Patatas" spice mix



Kampot pepper

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Salt*, oil*, pepper*, butter*

Cooking utensils

1 aluminium foil, 1 baking tray with baking paper, 1 sieve, 1 large frying pan, 1 large pot and 1 small bowl

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
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Ajvar 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Ketchup 10)	1 x	25 g	1 x	50 g
Plum jam	1 x	20 g	2 x	20 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 630 g)
Calories	440 kJ/105 kcal	2760 kJ/660 kcal
Fat	4.2 g	26.6 g
- of which saturated fats	1.6 g	10.1 g
Carbohydrate	9.3 g	58.4 g
- of which sugar	3.9 g	24.3 g
Protein	7.2 g	45.5 g
Salt	0.37 g	2.3 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

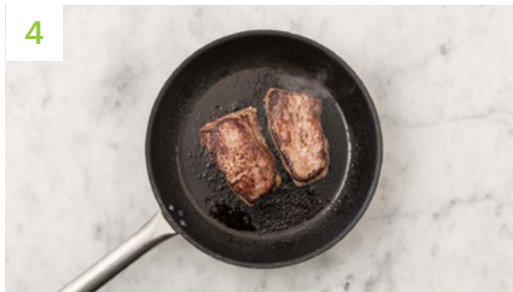
Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat plenty of water in the kettle.

Cut the washed potatoes into 4 to 6 wedges.

Spread the potato wedges on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Patatas", grated hard cheese, salt* and pepper* and bake for 25–30 min. until golden brown.

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



Fry the steak

Season the steaks all over with salt*.

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.

Meanwhile, continue with the recipe.



Meanwhile

Trim the ends of the green beans.

Finely chop the garlic.

Cut the cherry tomatoes in half.

Coarsely chop the Kampot pepper.



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*.



For the plum ketchup

Fill a large pot with 1 L hot water*, add 1 tbsp. salt* and bring to the boil.

Add the green beans and cook for 9–10 min. until tender. Then drain the beans in a sieve.

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



Serve

Cut the steaks as desired and arrange them on plates alongside the beans and potato wedges. Sprinkle Kampot pepper over the steaks. Serve with 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 en fines tranches avec dip de pruneaux, accompagné de quartiers de pommes de terre au fromage et de haricots verts

Famille 30 – 40 minutes • 660 kcal • Cuisiner au 5e jour

11



Rumsteck



Pommes de terre à chair ferme



Haricots verts



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Fromage italien à pâte dure râpé



Ajvar



Ketchup



Confiture de pruneaux



Mélange d'épices « Hello Patatas »



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*

Sel*, huile*, poivre*, beurre*

Ustensiles de cuisine

1 feuille d'aluminium, 1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 passoire 1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 bol

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
Haricots verts	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomates cerises rouges	1 x 125 g	1 x 250 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Ketchup 10)	1 x 25 g	1 x 50 g
Confiture de prunes	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 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. 630 g)
Valeur calorique	440 kJ/ 105 kcal	2760 kJ/ 660 kcal
Lipides	4,2 g	26,6 g
– dont acides gras saturés	1,6 g	10,1 g
Glucides	9,3 g	58,4 g
– dont sucre	3,9 g	24,3 g
Protéines	7,2 g	45,5 g
Sel	0,37 g	2,3 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 cuire les quartiers de pommes de terre

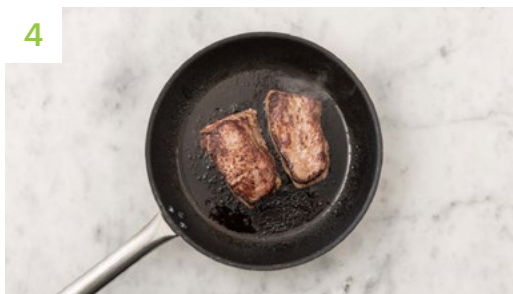
Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Répartir les quartiers de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le « Hello Patatas », du fromage à pâte dure râpé, du sel* et du poivre*, et enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Astuce : le fromage doit être bien mélangé avec les pommes de terre, sinon il brûle rapidement.



4 Rôtir le rumsteck

Salers* les rumstecks de tous les 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.

Pendant ce temps, continuer la recette.



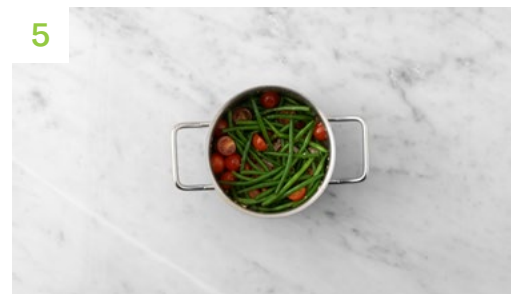
2 Pendant ce temps

Équeuter les haricots verts.

Hacher finement l'ail.

Couper les tomates cerises en deux.

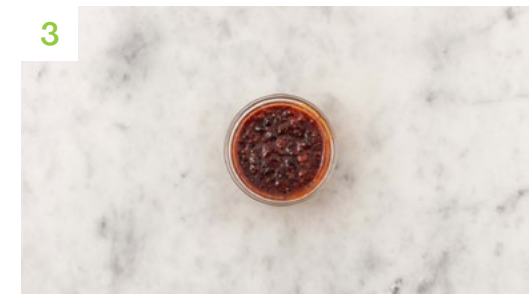
Hacher grossièrement le poivre de Kampot.



5 Faire revenir les haricots

Dans la grande casserole de l'étape 3, faire chauffer 1 cs [2 cs] de beurre*. Y faire revenir l'ail pendant 1 min sans coloration.

Ajouter les tomates cerises et les haricots verts et faire suer encore 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

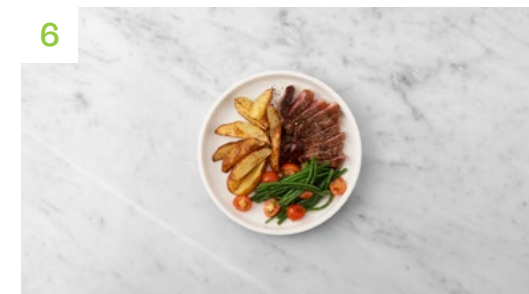


3 Pour le ketchup aux pruneaux

Dans une grande casserole, verser 1 L d'eau* chaude, ajouter 1 cs de sel* et porter à ébullition.

Ajouter les haricots verts et les faire cuire 9 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter ensuite les haricots dans une passoire.

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



6 Dresser

Couper les rumstecks cuits selon les goûts et dresser sur des assiettes avec les haricots et les quartiers de pommes de terre côte à côte. Répartir le poivre de Kampot sur les steaks. Servir avec le ketchup aux pruneaux 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/

