

Rindshuftsteak mit geschmorten Pilzen dazu Preiselbeersauce und käsige Drillinge

High Protein 35 Minuten • 1056 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindshuftsteak



Kartoffeln (Drillinge)



braune Champignons



Wildpreiselbeerkonfi



Thymian



Zwiebel



Hartkäse ital. Art, gerieben



gemahlener Piment



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Maizena

Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Öl*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier,
2 grosse Bratpfanne und 1 Messbecher

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 600 g	1 x 1200 g
braune Champignons	1 x 300 g	2 x 300 g
Wildpreiselbeerkonfi	2 x 50 g	4 x 50 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
gemahlener Piment	1 x 1 g	2 x 1 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 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. 810 g)
Brennwert	542 kJ/ 130 kcal	4419 kJ/ 1056 kcal
Fett	7.5 g	60.7 g
- davon ges. Fettsäuren	3.6 g	29.4 g
Kohlenhydrate	9.5 g	77.4 g
- davon Zucker	5.5 g	44.7 g
Eiweiss	6.1 g	49.9 g
Salz	0.17 g	1.42 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

(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.

Drillinge vierteln oder halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „**Hello Paprika**“, **geriebenem Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Kleine Vorbereitung

Champignons je nach Grösse halbieren.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

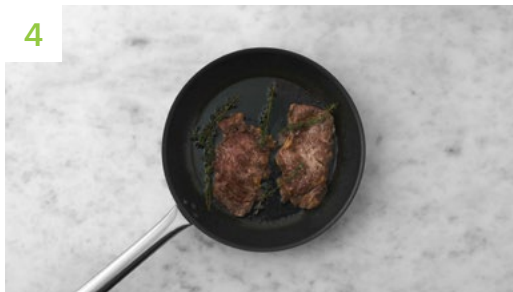


Pilze schmoren

In einer grossen Bratpfanne über mittlerer Hitze 40 g [80 g] **Butter*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen und **Pilze** zugeben, **salzen***, und darin 10 – 12 Min. anschwitzen, bis alles weich ist.

Tipps: Sollte das Gemüse anfangen an der Bratpfanne zu kleben, kannst Du etwas **Wasser*** hinzufügen.



Fleisch anbraten

Währenddessen **Rindshuftsteaks** rundum **salzen***.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 40 g [80 g] **Butter*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindshuftsteaks** mit ganzem **Thymian** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindshuftsteaks** und **Thymian** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.

Rinderfond in der Bratpfanne lassen.

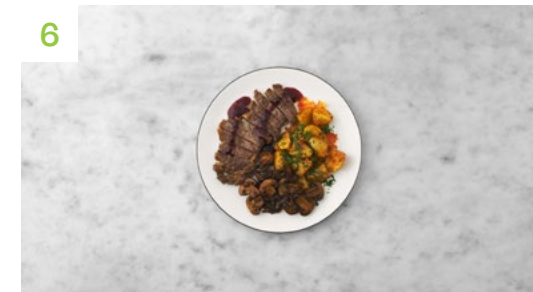


Für die Sauce

In einem Messbecher 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Maizena**, **Piment** und **Wildpreiselbeerkonfi** vermengen, bis es keine Klümpchen mehr gibt.

Vorbereite **Sauce** in die Bratpfanne aus Schritt 4 geben und einmal aufkochen. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** andickt. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Pilze aus Schritt 3 mit 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** ablöschen und 2 – 3. Min. braten lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Rindshuftsteaks aus der Folie wickeln, **Thymian** entsorgen und **Steaks** in Streifen schneiden. Mit **Pfeffer*** würzen.

Käsige Kartoffeln und geschmorte **Pilze** daneben anrichten. **Preiselbeersauce** über die **Steakstreifen** verteilen.

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 braised mushrooms

served with cranberry sauce and cheesy potatoes

High protein 35 minutes • 1056 kcal • Cook on day 3

11



Rump steak



New potatoes



Brown mushrooms



Wild cranberry jam



Thyme



Onion



Grated Italian-style hard cheese



Ground allspice



"Hello Paprika" spice mix



Corn starch



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Salt, pepper, balsamic vinegar, oil, water, beef stock powder

Cooking utensils

1 aluminium foil, 1 baking tray with baking paper, 2 large frying pans and 1 measuring jug

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Brown mushrooms	1 x	300 g	2 x	300 g
Wild cranberry jam	2 x	50 g	4 x	50 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Ground allspice	1 x	1 g	2 x	1 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 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. 810 g)
Calories	542 kJ/130 kcal	4419 kJ/1056 kcal
Fat	7.5 g	60.7 g
- of which saturated fats	3.6 g	29.4 g
Carbohydrate	9.5 g	77.4 g
- of which sugar	5.5 g	44.7 g
Protein	6.1 g	49.9 g
Salt	0.17 g	1.42 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

(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).

Quarter or halve the potatoes.

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



Get prepped

Cut the mushrooms in half according to size.

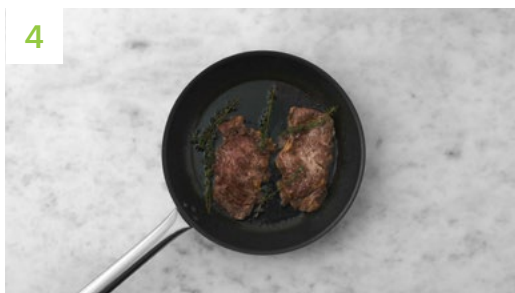
Halve the onion and cut it into thin strips.



Braise the mushrooms

Heat 40 g [80 g] butter and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat. Add the onion strips and mushrooms, season with salt* and gently sauté for 10–12 min. until soft.

Tip: *If the vegetables start to stick to the frying pan, you can add a little water*.*



Fry the meat

Meanwhile, season the steaks all over with salt*.

Heat the 40 g [80 g] butter and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan. Fry the steaks with all of the thyme 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 and thyme in aluminium foil, set aside and leave to rest for at least 5 min.

Leave the steak juice in the pan.

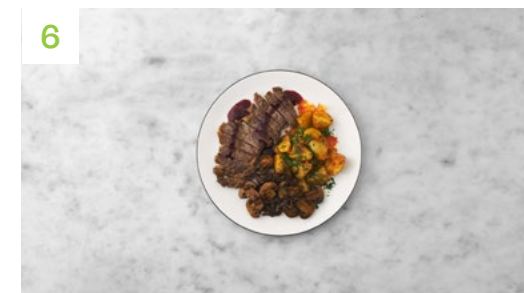


For the sauce

In a measuring jug, mix 100 ml [200 ml] water, corn starch, allspice and the cranberry jam until there are no more lumps.

Pour the prepared sauce into the frying pan from step 4 and bring to the boil again. Simmer for 2–3 min. until the sauce thickens. Season with pepper*.

Deglaze the mushrooms from step 3 with 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar* and fry for 2–3 min. Season with salt* and pepper*.



Serve

Unwrap the steaks from the foil, discard the thyme and cut the steaks into strips. Season with pepper*.

Arrange the cheesy potatoes and braised mushrooms alongside. Spread the cranberry sauce over the steak strips.

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 champignons braisés, avec une sauce aux airelles et des pommes de terre grenaille au fromage

Hautement protéiné 35 minutes • 1056 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Rumsteck



Pommes de terre (grenaille)



Champignons bruns



Confiture d'airelles sauvages



Thym



Oignon



Fromage italien à pâte dure râpé



Piment moulu



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Maizena



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

C'est parti

Lavez les légumes et essuyez la viande avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Sel, poivre, vinaigre balsamique, huile, eau, beurre

Ustensiles de cuisine

1 feuille d'aluminium,
1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 2 grandes poêles et
1 verre doseur

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 600 g	1 x 1200 g
Champignons bruns	1 x 300 g	2 x 300 g
Confiture d'airelles sauvages	2 x 50 g	4 x 50 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Piment moulu	1 x 1 g	2 x 1 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 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. 810 g)
Valeur calorique	542 kJ/ 130 kcal	4419 kJ/ 1056 kcal
Lipides	7.5 g	60.7 g
- dont acides gras saturés	3.6 g	29.4 g
Glucides	9.5 g	77.4 g
- dont sucre	5.5 g	44.7 g
Protéines	6.1 g	49.9 g
Sel	0.17 g	1.42 g

Notes 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

(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).

Couper les grenailles en quatre ou deux.

Répartir les grenailles sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, de « Hello Paprika », de fromage râpé, saler* et poivrer* et cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.



Petite préparation

Couper les champignons en deux en fonction de leur taille.

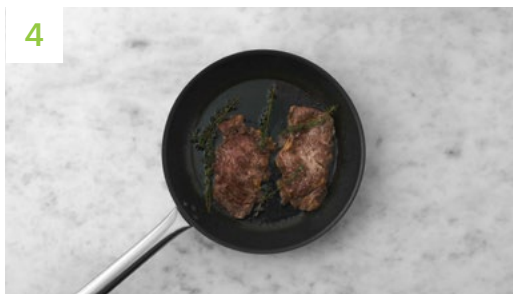
Couper l'oignon en deux et l'émincer.



Braiser les champignons

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 40 g [80 g] de beurre* et 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les lamelles d'oignons et les champignons, saler* et faire suer 10 à 12 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Astuce : si les légumes commencent à adhérer à la poêle, vous pouvez ajouter un peu d'eau*.



Faire dorer la viande

Pendant ce temps, saler* les rumstecks de tous les côtés.

Faire chauffer 40 g [80 g] de beurre* et 1 cs [2 cs] d'huile* dans une deuxième grande poêle. Y faire revenir les rumstecks, avec la totalité du thym, 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 ensuite les rumstecks et le thym dans du papier d'aluminium, réserver et laisser reposer au minimum 5 min.

Laisser le fond de bœuf dans la poêle.

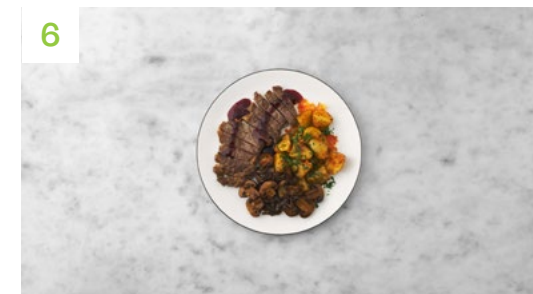


Pour la sauce

Dans un verre doseur, verser 100 ml [200 ml] d'eau*, la maïzena, le piment et la confiture d'airelles sauvages, et mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Verser la sauce préparée dans la poêle de l'étape 4 et porter à ébullition. Laisser mijoter 2 à 3 min jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Poivrer*.

Mouiller les champignons de l'étape 3 avec 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique* et laisser cuire 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Retirer le rumsteck du papier d'aluminium, jeter le thym et couper le steak en bandes. Poivrer*.

Dresser à côté les pommes de terre au fromage et les champignons braisés. Répartir la sauce aux airelles sur les morceaux de steaks.

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/

