

Rindshuftsteak mit geschmorten Pilzen

dazu Preiselbeersauce und käsige Drillinge

High Protein 35 – 45 Minuten • 908 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindshuftsteak



Kartoffeln (Drillinge)



braune Champignons



Petersilie, glatt



Zwiebel



Hartkäse ital. Art, gerieben



Wildpreiselbeerenkonfi



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*, Rindsbouillonpulver*

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	2 x 600 g
braune Champignons	1 x 300 g	2 x 300 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Wildpreiselbeerenkonfi	2 x 50 g	4 x 50 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. 800 g)
Brennwert	477 kJ/ 114 kcal	3799 kJ/ 908 kcal
Fett	5.5 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	2.3 g	18.6 g
Kohlenhydrate	9.7 g	77.3 g
- davon Zucker	3.7 g	29.2 g
Eiweiss	6 g	47.7 g
Salz	0.17 g	1.36 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 und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

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



Kleine Vorbereitung

Champignons je nach Grösse ganz lassen oder halbieren.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

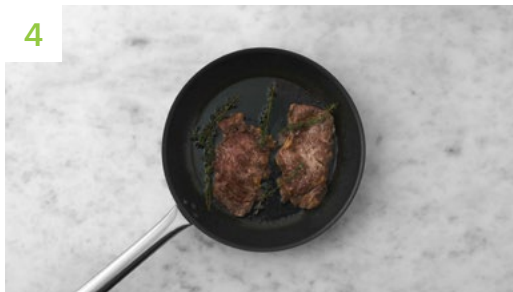
Petersilie fein hacken.



Pilze schmoren

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] Butter* und 1 EL [2 EL] Öl* bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** und **Pilze** zugeben, salzen* und 10 – 12 Min. anschwitzen, bis alles weich ist.

Tipp: 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 2 EL [4 EL] Butter* und 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.

Bratfond in der Bratpfanne lassen.

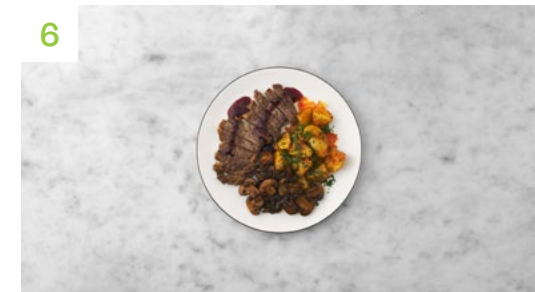


Für die Sauce

In einem Messbecher 100 ml [200 ml] Wasser*, Maizena, Piment, 4 g [8 g] Rindsbouillonpulver* und Wildpreiselbeerkonfi glatt rühren.

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

Pilze in der anderen Bratpfanne mit 1 EL [2 EL] Balsamicoessig* ablöschen und 2 – 3. Min. braten lassen. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Anrichten

Rindshuftsteaks aus der Folie wickeln und **Steak** in Streifen schneiden. Mit Pfeffer* würzen.

Käsige Kartoffeln und geschmorte **Pilze** daneben anrichten. **Kartoffeln** mit gehackter **Petersilie** garnieren. **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 35–45 minutes • 908 kcal • Cook on day 3

11



Rump steak



New potatoes



Brown mushrooms



Flat leaf parsley



Onion



Grated Italian-style hard cheese



Wild cranberry jam



Ground allspice



“Hello Paprika” spice mix



Corn starch

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*, butter*, beef stock powder*

Cooking utensils

1 aluminium foil, 1 baking tray lined 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	2 x	600 g
Brown mushrooms	1 x	300 g	2 x	300 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Onion	1 x	100 g	2 x	200 g
Grated Italian-style hard cheese 7 8	1 x	40 g	2 x	40 g
Wild cranberry jam	2 x	50 g	4 x	50 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. 800 g)
Calories	477 kJ/114 kcal	3799 kJ/908 kcal
Fat	5.5 g	44 g
– of which saturated fats	2.3 g	18.6 g
Carbohydrate	9.7 g	77.3 g
– of which sugar	3.7 g	29.2 g
Protein	6 g	47.7 g
Salt	0.17 g	1.36 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).

Halve small potatoes and spread them on a baking tray lined with baking paper.

Mix the potatoes with the "Hello Paprika", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, then bake for 25–30 min. until golden brown.



Get prepped

Cut the mushrooms into quarters or halves depending on their size.

Halve the onion and cut it into thin strips.

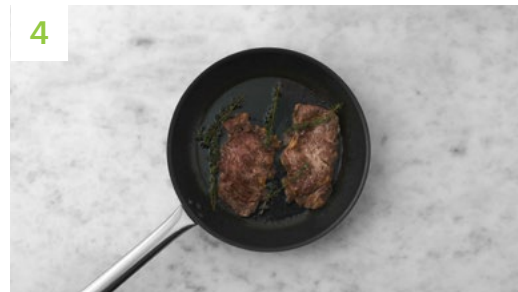
Finely chop the parsley.



Braise the mushrooms

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] Butter* und 1 EL [2 EL] Öl* bei mittlerer Hitze erwärmen. 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 remaining butter and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second 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.

Leave the steak juice in the pan.

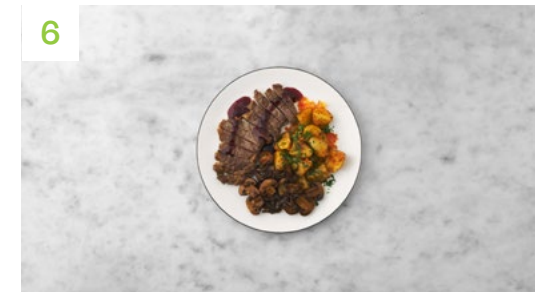


For the sauce

In a measuring jug, mix 100 ml [200 ml] water, the corn starch, allspice, 4 g [8 g] beef stock powder and the cranberry jam until there are no more lumps.

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

Deglaze the mushrooms in the other frying pan with 1 tbsp [2 tbsp] balsamic vinegar* and fry for 2–3 minutes. 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. Garnish with chopped parsley. 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 – 45 minutes • 908 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Rumsteck



Pommes de terre (grenaille)



Champignons bruns



Persil, plat



Oignon



Fromage italien à pâte dure râpé



Confiture d'airelles sauvages



Piment moulu



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Maïzena



- 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*, bouillon de bœuf en poudre*

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	2 x 600 g
Champignons bruns	1 x 300 g	2 x 300 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 200 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Confiture d'airelles sauvages	2 x 50 g	4 x 50 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. 800 g)
Valeur calorique	477 kJ/ 114 kcal	3799 kJ/ 908 kcal
Lipides	5,5 g	44 g
- dont acides gras saturés	2,3 g	18,6 g
Glucides	9,7 g	77,3 g
- dont sucre	3,7 g	29,2 g
Protéines	6 g	47,7 g
Sel	0,17 g	1,36 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 en deux ou en quatre les pommes de terre et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Mélanger les pommes de terre avec le fromage italien à pâte dure, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Petite préparation

Couper les champignons en deux ou bien les laisser entiers, selon la taille.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

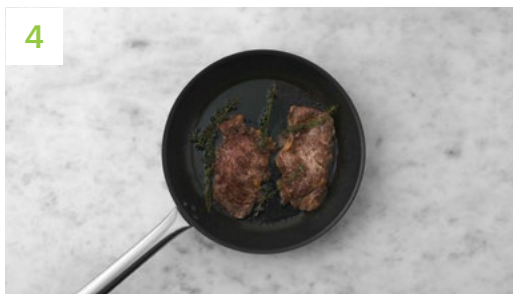
Hacher finement le persil.



Braiser les champignons

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 2 cs [4 cs] 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 2 cs [4 cs] de beurre* et 1 cs [2 cs] d'huile* dans une deuxième grande poêle. 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.

Laisser le jus de la viande dans la poêle.

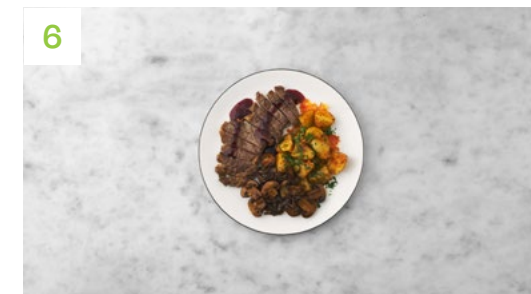


Pour la sauce

Dans un verre doseur, remuer 100 ml [200 ml] d'eau*, la maïzena, le piment, 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre* et la confiture d'airelles sauvages jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Mettre la sauce préparée dans la poêle utilisée à l'étape 4, porter à ébullition et laisser mijoter 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Poivrer*.

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



Dresser

Retirer les rumstecks du papier d'aluminium et couper les steaks en bandes. Poivrer*.

Dresser à côté les pommes de terre au fromage et les champignons braisés. Garnir les pommes de terre de persil haché. 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/

