

Rindshuftsteak mit Tomaten-Hirtenkäse-Haube dazu fruchtiger Nüsslisalat und Kartoffeln

35 – 45 Minuten • 838 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindshuftsteak



Hirtenkäse



Kartoffeln (Drillinge)



braune Champignons



rote Cherry-Tomaten



Thymian



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Pflaumenkonfitüre



süßer Senf



Blattsaladmischung

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Essig*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 600 g	1 x 1000 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Pflaumenkonfitüre	1 x 20 g	2 x 20 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Blattsalatsmischung	1 x 100 g	2 x 100 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. 720 g)
Brennwert	489 kJ/ 117 kcal	3507 kJ/ 838 kcal
Fett	6.2 g	44.7 g
- davon ges. Fettsäuren	1.6 g	11.2 g
Kohlenhydrate	7.8 g	55.9 g
- davon Zucker	1.4 g	10.1 g
Eiweiss	7 g	50.4 g
Salz	0.2 g	1.46 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.

Thymianblätter grob hacken.

Drillinge vierteln oder halbieren und zusammen mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **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**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Auflaufform geben.

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



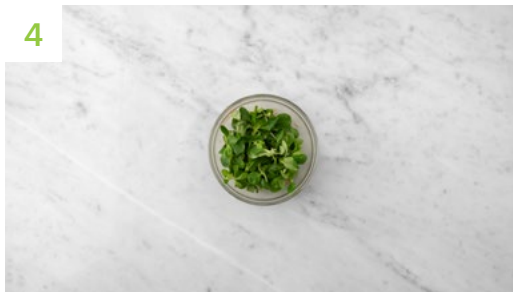
Für die Pilze

Champignons vierteln oder halbieren.

Champignons in die grosse Schüssel aus Schritt 1 geben und mit **Thymian**, 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.

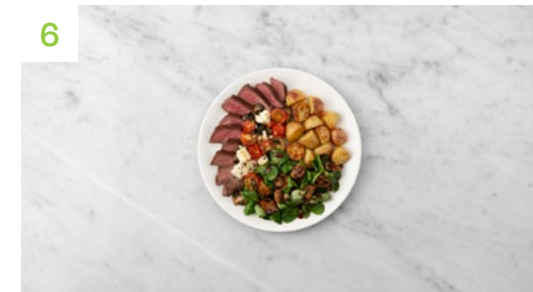


Für das Rindshuftsteak

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. **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!



Rump steak with tomato and feta topping

served with fruity lamb's lettuce and potatoes

35–45 minutes • 838 kcal • Cook on day 3

11



Rump steak



Feta cheese



New potatoes



Brown mushrooms



Red cherry tomatoes



Thyme



Garlic clove



Pumpkin seeds



Plum jam



Sweet mustard



Leaf lettuce mix

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, white wine vinegar*, pepper*, salt*, oil*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Feta cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1000 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Plum jam	1 x	20 g	2 x	20 g
Sweet mustard 9	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Leaf lettuce mix	1 x	100 g	2 x	100 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. 720 g)
Calories	489 kJ/117 kcal	3507 kJ/838 kcal
Fat	6.2 g	44.7 g
– of which saturated fats	1.6 g	11.2 g
Carbohydrate	7.8 g	55.9 g
– of which sugar	1.4 g	10.1 g
Protein	7 g	50.4 g
Salt	0.2 g	1.46 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 thyme leaves.

Quarter or halve the potatoes and mix in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 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, 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.



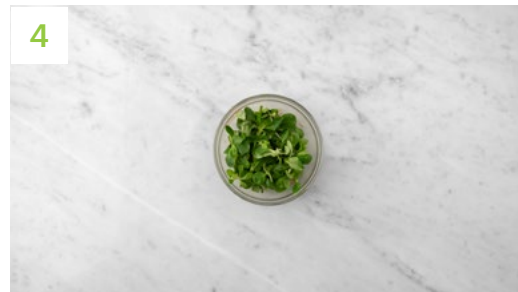
For the mushrooms

Quarter or halve the mushrooms.

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

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

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 but do not mix it yet.

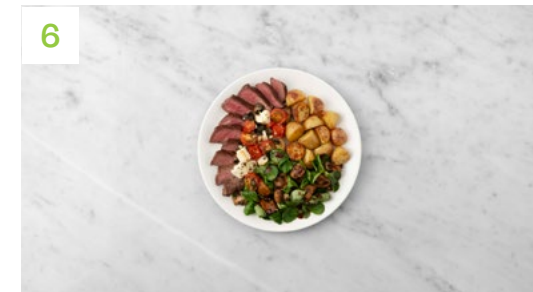


For the rump steak

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 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/



Rumstecks accompagnés d'une garniture tomates-fromage en saumure, d'une salade de mâche et de pommes de terre

35 – 45 minutes • 838 kcal • Cuisiner au 3e jour



Rumsteck



Fromage en saumure



Pommes de terre (grenaille)



Champignons bruns



Tomates cerises rouges



Thym



Gousse d'ail



Graines de courge



Confiture de prunes



Moutarde douce



Mélange de salade verte

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 feuille d'aluminium, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 moule à gratin, 1 saladier et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rumstecks	2 x 125 g	4 x 125 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pommes de terre (grenaille)	1 x 600 g	1 x 1000 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates cerises rouges	1 x 125 g	1 x 250 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Confiture de prunes	1 x 20 g	2 x 20 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mélange de salade verte	1 x 100 g	2 x 100 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. 720 g)
Valeur calorique	489 kJ/ 117 kcal	3507 kJ/ 838 kcal
Lipides	6,2 g	44,7 g
- dont acides gras saturés	1,6 g	11,2 g
Glucides	7,8 g	55,9 g
- dont sucre	1,4 g	10,1 g
Protéines	7 g	50,4 g
Sel	0,2 g	1,46 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 thym.

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, 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.



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, 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.



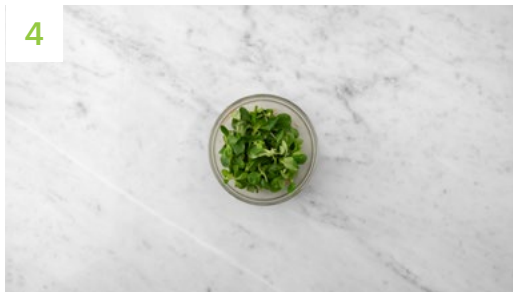
Pour les champignons

Couper les champignons en deux ou en quatre.

Mettre les champignons dans le saladier de l'étape 1 et mélanger avec le thym, 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.



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.

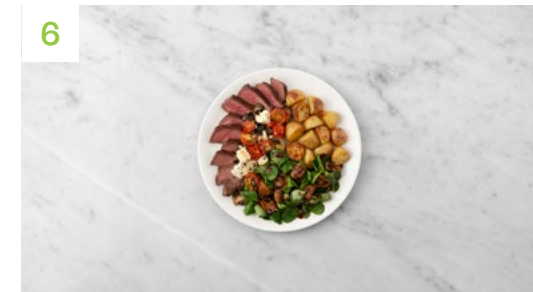


Pour le rumsteck

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.



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 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/

