

Hirschsteak mit Senfbutter und Salbeikartoffeln dazu Rucola-Salat mit karamellisierten Birnen

schnell High Protein 25 – 35 Minuten • 720 kcal • Tag 3 kochen



Hirschsteak



Salbei



Knoblauchzehe



Kartoffeln (Drillinge)



Rucola



Birne



Butter



Haselnüsse



körniger Senf

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Balsamicoessig*, Pfeffer*, Salz*, Honig*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hirschsteak	1 x 250 g	2 x 250 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Rucola	1 x 75 g	2 x 75 g
Birne	1 x 200 g	2 x 200 g
Butter 7)	2 x 20 g	4 x 20 g
Haselnüsse 2) 23)	1 x 10 g	1 x 20 g
körniger Senf 9)	1 x 40 g	2 x 40 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

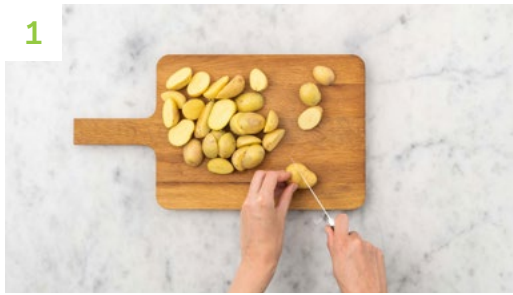
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	560 kJ/ 134 kcal	3013 kJ/ 720 kcal
Fett	7.7 g	41.5 g
- davon ges. Fettsäuren	2.6 g	13.9 g
Kohlenhydrate	9.8 g	52.9 g
- davon Zucker	6.6 g	35.3 g
Eiweiss	6.4 g	34.2 g
Salz	0.14 g	0.78 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: 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschliesslich Laktose) 9) Senf 23) Haselnüsse

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



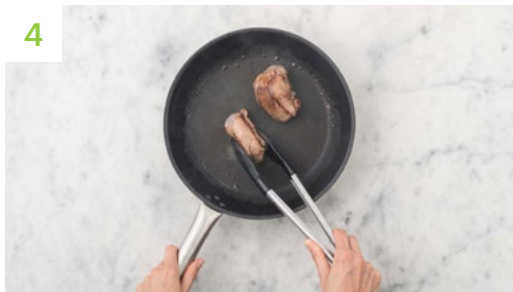
Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit heissem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Butter aus dem Kühlschrank nehmen, in eine kleine Schüssel geben und weich werden lassen.

Drillinge schräg halbieren. Sobald das **Wasser** kocht, **Drillinge** darin 12 – 15 Min. kochen lassen, bis sie gar sind. Danach abgiessen und bis zur Verwendung in Schritt 5 bereitstellen.



Steaks braten

Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen, und erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hirschsteaks von beiden Seiten **salzen***, in die Bratpfanne geben und **Hirschsteaks** je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) braten.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.



Dressing zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Birne nach Belieben schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel nochmals halbieren.

In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** verquirlen. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Senfbutter zubereiten

Drillinge in die Bratpfanne mit dem restlichen Bratfett geben, Hälfte von **Knoblauch** dazu pressen, **Salbeiblätter** hinzufügen und für 3 – 5 Min. auf mittelhoher Hitze anbraten, bis der **Salbei** knusprig und die **Kartoffeln** leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

körnigen Senf zu der **Butter** in die kleine Schüssel geben, restlichen **Knoblauch** dazu pressen. Gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

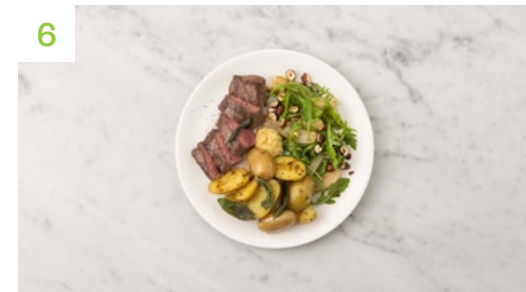


Birnen karamellisieren

In einer grossen Bratpfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, dann **Birnenspalten** hineingeben und ca. 3 Min. anbraten. 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** darüber streuen, diesen 2 – 3 Min. leicht karamellisieren lassen.

Birnen aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Rucola in der grossen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.

Abgekühlte **Haselnüsse** grob hacken.

Rucola und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Rucola** mit karamellisierten **Birnen** und **Haselnüssen** garnieren.

Hirschsteaks nach Belieben aufschneiden und dazu anrichten. Zusammen mit der **Senfbutter** 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!

