

Rindshuftsteak mit Chimichurri & Kampott Pfeffer

dazu Salat in Passionsfrucht-Dressing & gratinierte Kartoffeln

45 – 55 Minuten • 919 kcal • Tag 3 kochen



Rindshuftsteak



mehlig. Kartoffeln



Passionsfrucht



rote Cherry-Tomaten



Blattsalatmischung



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Petersilie, glatt



Kampot-Pfeffer



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
mehligk. Kartoffeln	1 x 600 g	2 x 600 g
Passionsfrucht	1 x 90 g	2 x 90 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g	1 x 20 g
Kampot-Pfeffer	1 x 2 g	1 x 4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben	1 x 40 g	2 x 40 g
7) 8) Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 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. 680 g)
Brennwert	564 kJ/ 135 kcal	3846 kJ/ 919 kcal
Fett	7.7 g	52.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	10.1 g
Kohlenhydrate	9.7 g	66 g
– davon Zucker	2.1 g	14.1 g
Eiweiss	6.3 g	43 g
Salz	0.27 g	1.81 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!)



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einen grossen Topf ausreichend **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen, halbieren und im kochenden **Wasser** ca. 10 Min. bissfest vorkochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Rindersteaks braten

Kampot-Pfeffer fein hacken.

Rindssteaks von beiden Seiten **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Steak** darin auf jeder Seite 3 – 4 Min. für rare, 4 – 5 Min. für medium und 5 – 6 Min. für well-done anbraten.

In der letzten Min. der Bratzeit **Steaks** nach Belieben mit **Kampot-Pfeffer** würzen.

Steak direkt nach dem **Braten** in Aluminiumfolie wickeln und mind. 10 Min., oder bis zum Anschneiden, ruhen lassen.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Für das Chimichurri

Blätter von **Petersilie** fein hacken.

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncini** fein hacken.

Zitrone heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Kräuter**, **Peperoncini**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Zitronenabrieb** und 4 EL [8 EL] **Öl*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Chimichurri** beiseitestellen.



5 Für die Beilagen

Cherry-Tomaten in eine Auflaufform geben, **Knoblauch** dazu pressen. Alles mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und einer Prise **Salz*** vermengen und in den letzten 10 Min. im Ofen mitbacken.

Währenddessen **Passionsfrucht** halbieren und die Hälfte [alles] vom Inneren in ein hohes Rührgefäss geben.

2 EL [4 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** hinzufügen und mit einem Pürierstab durchmischen.



3 Kartoffeln backen

Kartoffeln nach der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen und kurz mit kaltem **Wasser** abschrecken, sodass diese nicht mehr kochend heiss sind.

Kartoffeln abtropfen lassen und in einer grossen Schüssel zusammen mit **Hartkäse**, „Hello Patatas“ und einer Prise **Salz*** vermengen.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für ca. 18 – 20 Min. goldbraun backen.



6 Rezept vollenden

Dressing durch ein Sieb in eine grosse Schüssel passieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salat mit dem **Dressing** in der grossen Schüssel marinieren.

Kartoffeln, **Cherry-Tomaten** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Steak in 1 cm Scheiben aufschneiden und dazu anrichten. **Chimichurri** dazu reichen und geniessen.

En Guete!