

Feines Rindshuftsteak auf cremiger Jägersauce dazu Fettuccine und knusprige Salbeiblättchen

High Protein 30 – 40 Minuten • 976 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindshuftsteak



Fettuccine



Champignons



Zwiebel



Knoblauchzehe



Halbrahm aus Saland



Hartkäse ital. Art, gerieben



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Salbei



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 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. 530 g)
Brennwert	773 kJ/ 185 kcal	4084 kJ/ 976 kcal
Fett	6.9 g	36.5 g
– davon ges. Fettsäuren	2.9 g	15.5 g
Kohlenhydrate	19.6 g	103.5 g
– davon Zucker	1.9 g	10.2 g
Eiweiss	10.4 g	54.8 g
Salz	0.63 g	3.33 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 **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Champignons in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



2 Salbei frittieren

Salbeiblätter abzupfen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen.

Salbeiblätter darin 1 – 2 Min. frittieren, bis sie knusprig sind. **Salbeiblätter** aus der Bratpfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



3 Fettuccine kochen

Reichlich heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Fettuccine in den Topf geben und 11 – 12 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen.



4 Rindshuftsteaks braten

Rindshuftsteaks von beiden Seiten **salzen***.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindshuftsteaks** auf jeder 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 – 10 Min. ruhen lassen.



5 Für die Sauce

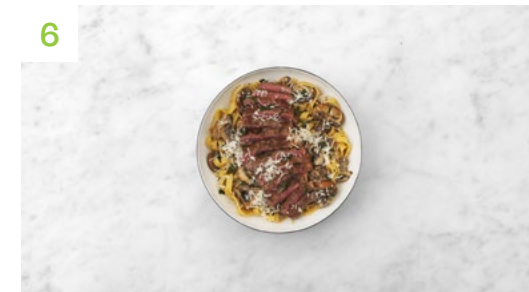
In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel und **Pilze** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.

Knoblauch hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Bratpfanninhalt mit **Halbrahm**, „**Hello Muskat**“, **Senf**, **Worcester Sauce** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und alles 1 – 2 Min. einkochen, bis eine cremige **Sauce** entsteht.

Pasta unter die **Sauce** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Rindshuftsteaks in 1 cm breite Streifen schneiden.

Fettuccine auf Tellern anrichten und die **Steakstreifen** darauf verteilen.

Mit **geriebenem Hartkäse** und **Salbeiblättchen** toppen 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!

