

Rindshuftsteak mit geschmorten Pilzen

dazu Preiselbeersauce und käsige Drillinge

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

11



Rindshuftsteak



Kartoffeln (Drillinge)



Champignons



Petersilie, glatt



Zwiebel



Hartkäse ital. Art, gerieben



Wildpreiselbeerenkonfi



gemahlener Piment



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Maizena



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

Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*, Rindsbouillonpulver*, Balsamicoessig*

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
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 100 g
Hartkäse ital. Art, gerieben	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.

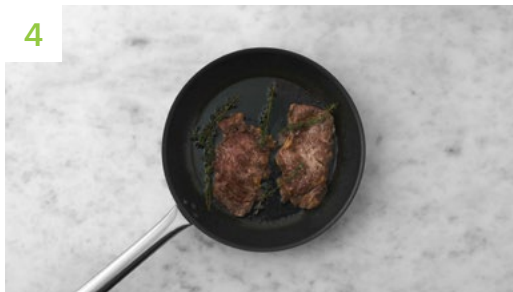
Petersilie fein hacken.



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 **Rindshuftsteak** 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.

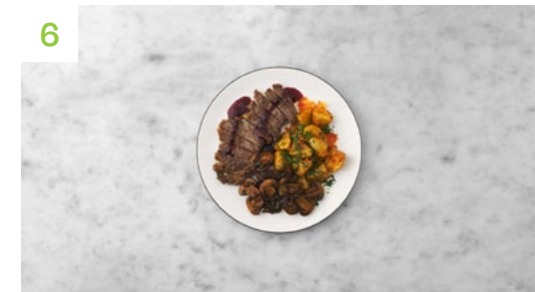


Für die Sauce

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

Rindshuftsteak 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!

