

# Feines Rindshuftsteak mit Cowboy-Butter-Sauce dazu Ofenkartoffeln und Salat mit Cherry-Tomaten

High Protein 30 – 40 Minuten • 747 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindshuftsteak



Ofenkartoffel



Blattsalatsmischung



rote Cherry-Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Butter



süßer Senf



Balsamicreame



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Essig\*, Öl\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Honig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Ofenkartoffel	3 x 175 g	6 x 175 g
Blattsaladmischung	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
rote Zwiebel	2 x 80 g	4 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Butter 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Balsamicocreme 14) 15)	1 x 12 g	2 x 12 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 2 g	1 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. 630 g)
Brennwert	494 kJ/ 118 kcal	3124 kJ/ 747 kcal
Fett	6.4 g	40.3 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	10.5 g
Kohlenhydrate	9 g	56.7 g
- davon Zucker	3.2 g	20.3 g
Eiweiss	5.7 g	36.3 g
Salz	0.22 g	1.38 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 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

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



## Für die Ofenkartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Stifte schneiden.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „**Hello Patatas**“ und 1 EL [2 EL] **Öl**\* vermengen. **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Zwiebeln karamellisieren

In derselben grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl**\* erhitzen und **Zwiebelringe** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Anschliessend Hitze reduzieren, mit **Balsamicocreme** ablöschen und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind. **Zwiebeln** aus der Bratpfanne nehmen und beiseitelegen.

Bratpfanne auswischen.



## Dressing anrühren

In einer kleinen Schüssel **süssen Senf**, 0.5 TL [1 TL] **Honig**\*, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**\*, 1 EL [2 EL] **Essig**\*, 1 EL [2 EL] **Wasser**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* zu einem **Dressing** verrühren. 1 EL [2 EL] des **Dressings** in eine grosse Schüssel geben.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Zwiebeln** in 1 cm Ringe schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## Für die Sauce

In derselben Bratpfanne bei mittlerer Hitze **Butter** schmelzen.

**Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen. Bratpfanne mit restlichem **Honig-Senf-Dressing** ablöschen.

„**Hello Cajun**“ und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig genug ist. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## Rindshuftsteak braten

**Rindshuftsteaks** 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

**Saladmischung** und **Cherry-Tomaten** in die grosse Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

**Ofenkartoffeln**, **Salat** und **Rindshuftsteak** auf Tellern anrichten.

**Rindshuftsteak** mit **Balsamicozwiebeln** garnieren und die **Cowboy-Butter-Sauce** dazureichen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

