

Rindshuftsteak mit geschmorten Pilzen

dazu Preiselbeersauce und käsige Drillinge

High Protein 35 – 45 Minuten • 872 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindshuftsteak



Kartoffeln (Drillinge)



Champignons



Petersilie, glatt



Zwiebel



Hartkäse ital. Art, gerieben



Wildpreiselbeerenkonfi



gemahlener Piment



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Maizena

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



- 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*

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

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 500 g | 1 x 1000 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. 750 g) |
|-------------------------|---------------------|---------------------|
| Brennwert | 489 kJ/ 117 kcal | 3647kJ/ 872 kcal |
| Fett | 5.9 g | 44 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 2.5 g | 18.6 g |
| Kohlenhydrate | 9.3 g | 69.5 g |
| - davon Zucker | 3.9 g | 28.9 g |
| Eiweiss | 6.3 g | 46.7 g |
| Salz | 0.18 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.

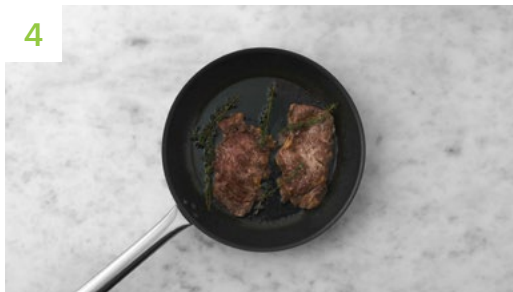
Petersilie fein hacken.



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.

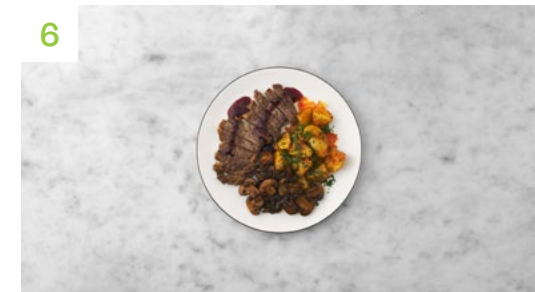


Für die Sauce

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!

