

Saftiges 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“



Thymian

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
Thymian	1 x 10 g	2 x 10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

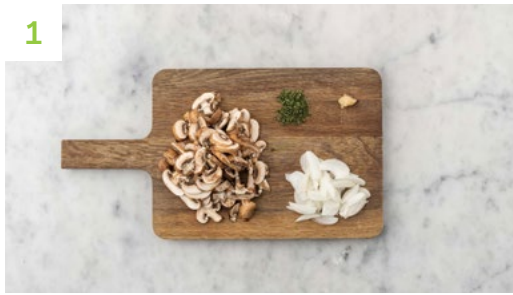
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	773 kJ/ 185 kcal	4083 kJ/ 976 kcal
Fett	6.9 g	36.5 g
– davon ges. Fettsäuren	2.9 g	15.4 g
Kohlenhydrate	19.6 g	103.6 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.

Thymianblätter fein hacken.



2 Butter erhitzen

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



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.



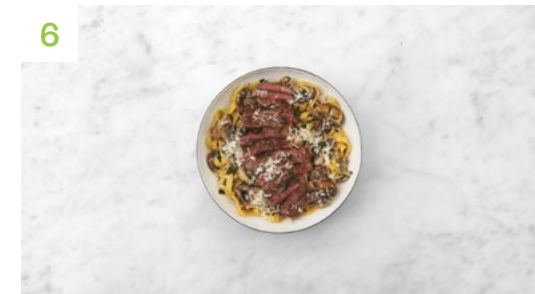
5 Für die Sauce

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** 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!

