

Rindshuftsteak mit geschmorten Pilzen

dazu Preiselbeersauce und käsiges 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

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 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.



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.



Kleine Vorbereitung

Champignons je nach Grösse ganz lassen oder halbieren.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Petersilie fein hacken.



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.



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.



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!

