

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

High Protein 30 – 40 Minuten • 746 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindshuftsteak



Ofenkartoffel



Blattsalatsmischung



rote Cherry-Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Butter



süßer Senf



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



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

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 17 g	2 x 17 g
Balsamicocreme 14)	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	493 kJ/ 118 kcal	3119 kJ/ 746 kcal
Fett	6.3 g	39.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.6 g	10.4 g
Kohlenhydrate	9 g	57.1 g
- davon Zucker	3.2 g	20.5 g
Eiweiss	5.7 g	36.4 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)** Schwefeldioxide und Sulfite

(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*** vermischen. **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Zwiebeln karamellisieren

In der gleichen grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelringe** darin 4 – 5 Min. anrösten. Anschliessend Hitze reduzieren, mit **Balsamicocreme** ablöschen und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind. **Zwiebeln** aus der Bratpfanne nehmen und beiseitelegen. Bratpfanne auswaschen.



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.

Peterliblätter fein hacken.

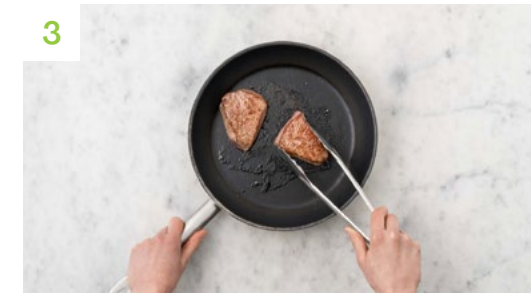


Für die Sauce

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

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

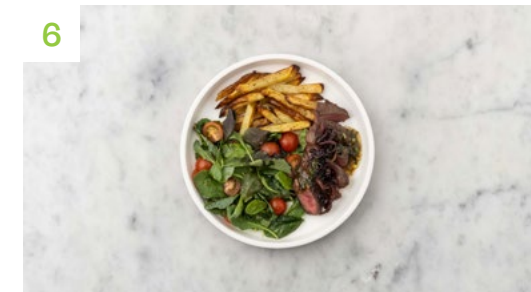
„**Hello Cajun**“ und gehackten Peterli hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Rindersteak braten

Rindersteaks von beiden Seiten **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindssteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mindestens 5 Min. ruhen lassen.



Anrichten

Saladmischung und **Cherry-Tomaten** in die grosse Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermischen. **Ofenkartoffeln**, **Salat** und **Steak** auf Tellern anrichten. **Steak** 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!

