

# 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 das Gemüse und die Kräuter 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
Rindschuftsteak	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 <b>7)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
süsser Senf <b>9)</b>	1 x 17 g	2 x 17 g
Balsamicocrema <b>14)</b>	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)** Schwefeldioxyde 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 erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelringe** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Anschliessend Hitze reduzieren, mit **Balsamicocrème** 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 0.5 cm Ringe schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Peterliblätter** fein hacken.



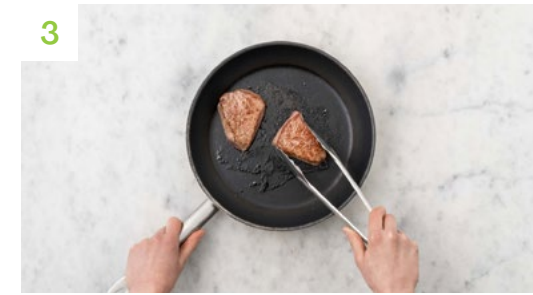
## Für die Sauce

In der gleichen Bratpfanne bei mittlerer Hitze **Butter** schmelzen.

**Gehackten 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.

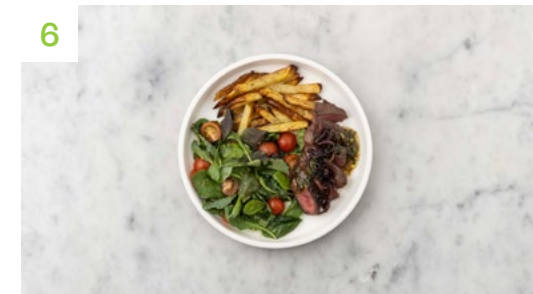


## Rindssteaks braten

**Rindssteaks** von beiden Seiten **salzen\***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Rindssteaks** darin pro Seite 2 – 3 Min. für saignant, 3 – 4 Min. für à point und 4 – 6 Min. für bien cuit 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** dazu reichen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

