

# Hirschsteak mit Frankfurter Grüner Sauce dazu Zwiebel-Bohnen und Kräuterkartoffeln

unter 650 Kalorien • 35 – 45 Minuten • 422 kcal • Tag 5 kochen

31



Hirschsteak



mittelscharfer Senf



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Eschalotte



Naturjoghurt aus Saland



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Essig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hirschsteak	1 x 250 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 570 g)
Brennwert	311 kJ/ 74 kcal	1768 kJ/ 422 kcal
Fett	1.1 g	6.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.7 g
Kohlenhydrate	9.4 g	53.4 g
– davon Zucker	1.1 g	6.2 g
Eiweiss	6.3 g	36 g
Salz	0.09 g	0.53 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

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Für die grüne Sauce

Erhitze reichlich heisses **Wasser** im Wasserkocher.

**Kräutermix** «Grüne Sauce» grob hacken.

In einem hohen Rührgefäss drei Viertel der **Kräuter**, **Joghurt**, **Senf**, 3 EL [6 EL] **Öl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, 1 EL [2 EL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mit Hilfe eines Stabmixers zu einer glatten **Sauce** pürieren.



## Gemüse schneiden

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Kartoffeln** schälen und vierteln oder halbieren.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 14 – 16 Min. garen, bis sie weich sind.



## Für die Bohnen

Reichlich heisses **Wasser\*** in kleinen Topf füllen und aufkochen lassen.

**Buschbohnen** zugeben und für 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.



## Für das Hirschsteak

**Hirschsteaks** von beiden Seiten **salzen\***.

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

**Hirschsteaks** darin pro Seite 2 – 3 Min. (für saignant), 3 – 4 Min. (für à point) und 4 – 6 Min. (für bien cuit) anbraten. Anschliessend aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und 5 – 10 Min. ruhen lassen.



## Letzte Schritte

**Bohnen** nach der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen.

In dem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Butter\*** erhitzen.

**Zwiebeln** und **Bohnen** darin 2 Min. anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und ggfs. warm halten.

**Kartoffeln** nach der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen.

**Kartoffeln**, restliche **Kräuter** und 1 EL [2 EL] **Butter\*** zurück in den grossen Topf geben und vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Hirschsteaks** in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Grüne **Bohnen** und **Kräuterkartoffeln** daneben anrichten und mit der grünen **Sauce** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

