

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 9)	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 7)	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.

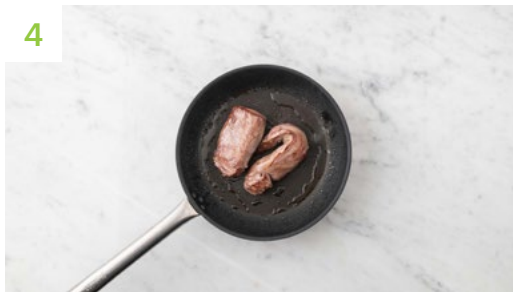
In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 14 – 16 Min. garen, bis sie weich sind.



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.

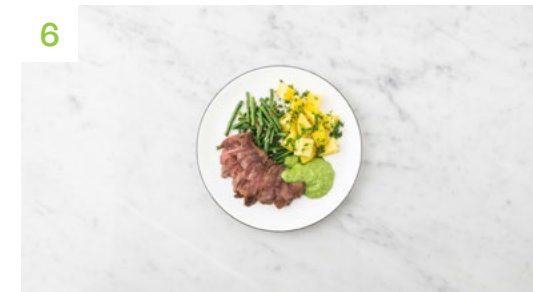
In dem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen.

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!

