

Feines Rindshuftsteak in grünem Pfefferrahm dazu grüne Bohnen und Kartoffeln mit Hartkäse

35 – 45 Minuten • 671 kcal • Tag 5 kochen



Rindshuftsteak



Buschbohnen



Eschalotte



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Halbrahm aus Saland



eingeleger grüner Pfeffer



Hartkäse ital. Art, gerieben



Haselnüsse



rote Kartoffeln



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

Los geht's

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

Basizutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Rindsbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
eingelegerter grüner Pfeffer	0.5 x 20 g**	1 x 20 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Haselnüsse 2) 23)	1 x 10 g	1 x 20 g
rote Kartoffeln	1 x 400 g	2 x 400 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	493 kJ/ 118 kcal	2806 kJ/ 671 kcal
Fett	6.7 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2.1 g	12 g
Kohlenhydrate	7 g	39.8 g
– davon Zucker	1.1 g	6 g
Eiweiss	7 g	39.7 g
Salz	0.16 g	0.94 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: 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 23) Haselnüsse

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



1 Kartoffeln backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Steaks aus dem Kühlschrank nehmen und beiseite legen.

Gewaschene **Kartoffeln** in Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 25 – 30 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

Knoblauchzehe 10 Min. mitbacken.



4 Steaks braten

Rindssteak quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und **salzen***.

In der 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.

Danach in Aluminiumfolie wickeln und mind. 5 Min. ruhen lassen.

Eschalottenwürfel in der Bratpfanne 1 – 2 Min. farblos anschwitzen. Mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Bohnen kochen

1L heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

Buschbohnen in den Topf geben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. Danach durch ein Sieb abgiessen.

Den Topf für Schritt 5 beiseitestellen.



5 Beilagen fertigstellen

In dem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen, in den Topf pressen und 1 Min. mitbraten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Nach dem Ende der Garzeit die **Kartoffelspalten** aus dem Ofen nehmen und in einer Schüssel mit gehackter **Petersilie** und **Hartkäse** vermengen.



3 Sauce vorbereiten

Eschalotte abziehen und fein hacken.

Petersilien fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Danach aus der Bratpfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

In einem Messbecher 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** und die Hälfte [alle] **Pfefferkörner** inklusive des **Safts** verrühren.



6 Anrichten

Kartoffelspalten und **Bohnen** auf Teller verteilen. **Bohnen** mit den gehackten **Haselnüssen** garnieren. **Steaks** nach Belieben aufschneiden und daneben anrichten. **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!

