

# 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
eingelegter 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.



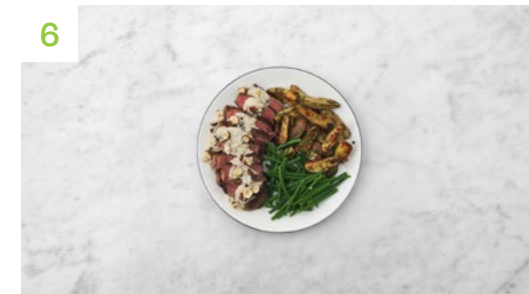
## 3 Sauce vorbereiten

**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!>

