

Rindshuftsteak mit Kampott-Pfeffer

dazu Pflaumendip und käsige Kartoffelspalten

Family Kalorien im Blick 30 – 40 Minuten • 623 kcal • Tag 5 kochen

11



Rindshuftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Prinzessbohnen



rote Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Ajvar



Ketchup



Pflaumenkonfitüre



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Kampot-Pfeffer

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindschufsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Prinzessbohnen	1 x 150 g	2 x 150 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Ketchup 10)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pflaumenkonfitüre	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Kampot-Pfeffer	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. 580 g)
Brennwert	451 kJ/ 108 kcal	2606 kJ/ 623 kcal
Fett	4.6 g	26.6 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	10.1 g
Kohlenhydrate	8.8 g	50.6 g
- davon Zucker	1.6 g	9 g
Eiweiss	7.3 g	42.2 g
Salz	0.39 g	2.23 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) 8) Eier 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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



Kartoffelecken backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** in Spalten schneiden.

Kartoffelwedges auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Patatas**“, **geriebenem Hartkäse**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Tipps: Der Käse sollte gut mit den Kartoffeln vermengt sein, sonst verbrennt er schnell.



Währenddessen

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen.

Knoblauch fein hacken.

Cherry-Tomaten halbieren.

Kampot-Pfeffer grob hacken.

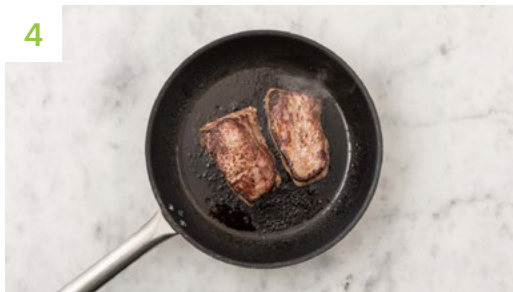


Für das Pflaumenketchup

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

Prinzessbohnen zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. Danach **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel **Pflaumenmus**, **Ketchup** und **Ajvar** miteinander vermengen.



Rindssteaks braten

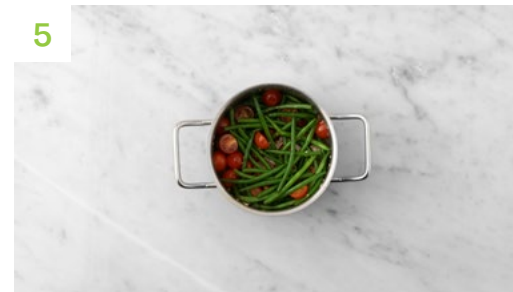
Rindssteaks rundum **salzen***.

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.

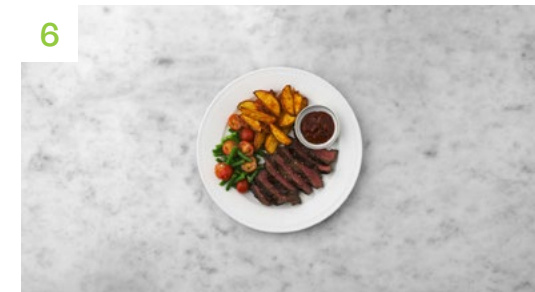
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Bohnen anbraten

In dem grossen Topf aus Schritt 3 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen. **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Cherry-Tomaten und **Prinzessbohnen** hinzugeben und 1 – 2 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gebratene **Steaks** nach Belieben aufschneiden und mit den **Bohnen** und **Kartoffelwedges** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Kampot-Pfeffer** über die **Steaks** verteilen. **Pflaumenketchup** dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

