



# PIKANT-FEURIG MARINIERTES RINDERHUFTSTEAK

mit cremigem Kartoffelstock und Zucchettigemüse



## HELLO MUSKATNUSS

Mit einer Prise Muskatnuss verfeinerst Du Kartoffelgerichte im Nu!  
Das Gewürz wurde bereits in der Naturmedizin der Antike verwendet.



Rinderhufsteak



Kartoffeln



rote Peperoncini



Ingwer



Zucchini



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Muskatnusspulver



Sojasauce

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 3 Tag 1-5 kochen

Neuentdeckung leichter Genuss

Wie so oft liegt das Geheimnis in den Gewürzen! Wir verfeinern darum heute die Sojasauce Deiner Marinade mit einer angenehmen Ingwer-Peperoncini-**Schärfe** und sorgen so für eine wahre Geschmacksüberraschung! Das saftig-zarte Rinderhufsteak wird begleitet von einem cremigen Kartoffelstock, der mit dem Zucchettigemüse für ausreichend **Ballaststoffe** und unvergessliche Genussmomente sorgt. Lass es Dir schmecken!

# LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 Gemüseraffel**, **1 kleine Schüssel**, **2 grosse Bratpfannen**, **1 Sieb** und **1 Kartoffelstampfer**.



## 1 KARTOFFELN GAREN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Kartoffeln** schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren. In einen grossen Topf reichlich heisses Wasser füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und **Kartoffelviertel** 15 – 20 Min. weich garen.



## 2 FLEISCH MARINIEREN

**Peperoncini** halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncinihälften** fein hacken.

**Ingwer** schälen und fein reiben.

In einer kleinen Schüssel gehackten **Peperoncini** (**Vorsicht: scharf!**), geriebenen **Ingwer**, **Hälfte** der **Sojasauce** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** verrühren. **Rinderhufsteak** in dieser **Marinade** wenden und kurz darin ziehen lassen.



## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden, grünen Teil längs in feine Streifen schneiden.



## 4 STEAKS BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, marinierte **Steaks** darin 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium und 3 – 5 Min. für well done auf jeder Seite scharf anbraten. **Steaks** aus der Bratpfanne nehmen (**Bratsud** für Schritt 5 in der Bratpfanne lassen) und ruhen lassen.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erwärmen, **Zucchettischeiben** und gehackten **Knoblauch** darin 4 – 7 Min. anbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Mit restlicher **Fleischmarinade** ablöschen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 5 SAUCE UND PÜREE ZUBEREITEN

Restliche **Sojasauce**, ½ EL [1 EL] **Honig\*** und 20 ml [40 ml] **Wasser\*** zum **Steakbratsud** in die Pfanne geben, kurz einkochen lassen, dann beiseitestellen. **Kartoffeln** in ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben. Weisse **Frühlingszwiebelringe**, 50 ml [100 ml] **Milch\***, **Muskatnuss**, ½ EL [1 EL] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.



## 6 ANRICHTEN

**Steaks** in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen, **Kartoffelstock** und **Zucchettigemüse** dazu anrichten. Mit **Bratsud** beträufeln, mit **grünen Frühlingszwiebelstreifen** garnieren und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
rote Peperoncini	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Ingwer	1 x	20 g	1 x	40 g
Sojasauce 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Rinderhufsteak	2 x	125 g	4 x	125 g
Knoblauchzehe	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Muskatnusspulver	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Honig* für Schritt 5	½ EL		1 EL	
Wasser* für Schritt 5	20 ml		40 ml	
Butter* 5) für Schritt 5	½ EL		1 EL	
Milch* 5) für Schritt 5	50 ml		100 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	405 kJ/97 kcal	2.579 kJ/617 kcal
Fett	4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	8 g	51 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	7 g	47 g
Salz	0 g	2 g

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 10) Sojabohnen

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## En guete!



# Spicy, fiery marinated rump steaks

with creamy mashed potato and courgette



## HELLO NUTMEG

Add a pinch of nutmeg to give potato dishes a quick, tasty boost!  
The spice was used in natural medicine in ancient times.



Rump steak



Floury potatoes



Red chilli pepper



Ginger



Courgettes



Garlic cloves



Spring onion



Nutmeg powder



Soy sauce

40 minutes

Level 3

A new discovery

Light meal

Cook on days 1-5

As is so often the case, the secret lies in the spices! That's why today we're refining the soy sauce of your marinade with a pleasant ginger and chilli **spiciness** to create a real taste surprise! The juicy, tender rump steak is accompanied by creamy mashed potato which, together with the courgette, provides all the **fibre** you need along with unforgettable moments of enjoyment. Enjoy your meal!

Wash the **vegetables** and dab the **meat** dry with kitchen roll.

You will also need: **1 large pot**, **1 vegetable grater**, **1 small bowl**, **2 large frying pans**, **1 sieve** and **1 potato masher**.



## 1 COOK POTATOES

Heat up plenty of **water** in the **kettle**.

Peel the **potatoes** and halve or quarter them depending on their size.

Fill a large pot with plenty of hot **water\***, add a little **salt\*** and bring to the boil.

Add **potato** quarters, reduce heat and cook **potato** quarters for 15-20 min. until soft.



## 2 MARINATE MEAT

Halve the **chilli**, remove the core and finely chop the **chilli halves**.

Peel and finely grate **ginger**.

Mix the **chopped chilli (spicy!)**, grated **ginger**, **half** of the **soy sauce** and **oil\*** in a small bowl.

Coat the rump **steaks** in this **marinade** and leave them to soak in it briefly.



## 3 CHOP VEGETABLES

Peel and finely chop the **garlic**.

Cut off the ends of the **courgette**, halve it lengthways and cut into slices approx. 1 cm thick.

Cut the white part of the **spring onion** into thin rings and cut the green part lengthways into thin strips.



## 4 FRY MEAT

Heat **oil\*** in a large frying pan, then sauté marinated **steaks** on high heat on each side for 2-3 min. for rare, 3-4 min. for medium or 4-6 min. for well done.

Remove the **steaks** from the frying pan (keep the meat juice for later).

Heat **oil\*** in a second frying pan, sauté **courgette** slices and **chopped garlic** for 4-7 min., deglaze with meat **marinade** and season with **salt\*** and **pepper\***.



## 5 PREPARE SAUCE

Add the rest of the **soy sauce**, **honey\*** and a sip of **water** to the **steak meat juice** and boil down briefly.

Drain **potato** pieces in a sieve, then return them to the pot.

Add the **white spring onion** rings, **milk\***, **nutmeg**, **butter\***, **salt\*** and **pepper\*** and mash to a **creamy purée** using a **potato** masher.



## 6 ARRANGE

Cut the **steaks** into thin slices and apportion onto plates.

Add mashed **potato** and **courgette**.

Sprinkle with **sauce**, **garnish** with **green spring onion** strips and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Red chilli pepper	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Ginger	1 x	20 g	1 x	40 g
Soy sauce <sup>1)</sup> <sup>10)</sup>	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Garlic cloves	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Nutmeg powder	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Oil* for steps 2 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Honey* for step 5	½ tbsp.		1 tbsp.	
Water* for step 5	20 ml		40 ml	
Butter* <sup>5)</sup> for step 5	½ tbsp		1 tbsp	
Milk* <sup>5)</sup> for step 5	50 ml		100 ml	
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	405 kJ/97 kcal	2.579 kJ/617 kcal
Fat	4 g	24 g
- incl. saturated fats	1 g	6 g
Carbohydrate	8 g	51 g
- incl. sugar	2 g	12 g
Protein	7 g	47 g
Salt	0 g	2 g

### ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk 10) Soya beans

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

*Bon appetit!*



# Steaks de bœuf pimentés

accompagnés de purée de pomme de terre crémeuse et de courgette



## HELLO NOIX DE MUSCADE !

Avec une pincée de noix de muscade, vous pouvez agrémenter un plat aux pommes de terre en un instant !

Cet épice était déjà utilisé dans la médecine naturelle antique.



Rumstecks



Pommes de terre



Piment rouge



Gingembre



Courgette



Gousse d'ail



Oignons de printemps



Noix de muscade en poudre



Sauce de soja

40 minutes

Niveau 3

Redécouverte

Régal léger

À préparer dans les 1 à 5 jours

Comme souvent, le secret réside dans les épices ! C'est pourquoi nous rehaussons aujourd'hui votre marinade d'un mélange piquant de gingembre et de piment et vous garantissons ainsi une véritable surprise gustative ! Le steak de bœuf tendre et juteux est accommodé d'une purée de pomme de terre crémeuse et de courgettes pour assurer un apport suffisant en fibres. Régalez-vous !

# C'EST PARTI

Laver les **légumes** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole, 1 râpe à légumes, 1 petit saladier, 2 grandes poêles, 1 passoire et 1 presse-purée.**



## 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

Peler les **potatoes de terre** et les couper en deux ou en quatre selon leur taille.

Remplir une grande casserole d'eau chaude, **saler\*** et porter à ébullition.

Ajouter les quartiers de **potatoes de terre**, baisser le feu et les faire cuire 15 à 20 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



## 2 MARINER LA VIANDE

Couper le **piment en deux**, enlever les graines et le hacher finement.

Éplucher le **gingembre** et le râper finement.

Dans un petit saladier, mélanger le **chili haché (piquant !)**, le **gingembre râpé**, la **moitié** de la **sauce de soja** et de l'**huile**.

Retourner les **steaks de bœuf** dans cette **marinade** et les y laisser macérer un moment.



## 3 COUPER LES LÉGUMES

Peler l'**ail** et le hacher finement.

Couper les extrémités de la **courgette**, la couper dans le sens de la longueur et en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur.

Couper la partie blanche de l'**oignon de printemps** en fines rondelles, et la partie verte dans le sens de la longueur en bandes fines.



## 4 FAIRE REVENIR LA VIANDE

Dans une grande poêle, faire chauffer l'**huile\***, faire revenir à feu vif les **steaks marinés** de chaque côté 2 à 3 min. pour une cuisson bleue, 3 à 4 min. pour une cuisson à point, et 4 à 6 min. pour qu'ils soient bien cuits. Retirer les **steaks** de la poêle (le jus de cuisson va être utilisé plus tard).

Dans une deuxième poêle, chauffer de l'**huile\*** et y faire revenir les tranches de **courgette** et l'**ail haché** 4 à 7 min. Déglacer avec la **marinade** de la **viande** et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 5 PRÉPARER LA SAUCE

Ajouter au jus de cuisson le reste de **sauce de soja**, du **miel\*** et un peu d'eau et laisser brièvement réduire. Égoutter les **potatoes de terre** dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter les rondelles blanches d'**oignon de printemps**, 50 ml de lait, de la **noix de muscade**, du beurre Dans une deuxième poêle, chauffer de l'**huile\*** et y faire revenir les tranches de **courgette** et l'**ail haché** 4 à 7 min. Déglacer avec la **marinade** de la **viande** et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***, du **sel\***, du **poivre\***, puis écraser avec un **presse-purée** jusqu'à obtenir une **purée crémeuse**.



## 6 DRESSER

Couper les **steaks** en fines tranches et dresser dans les assiettes.

Servir la **purée** et les **courgettes**.

Arroser de **sauce**, garnir des rondelles d'**oignon de printemps vertes** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre à	1 x	500 g	1 x	1000 g
Piment rouge	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Gingembre	1 x	20 g	1 x	40 g
Sauce au soja <sup>1) 10)</sup>	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Rumstecks	2 x	125 g	4 x	125 g
Gousse d'ail	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Poudre de noix de muscade	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Huile* pour les étapes 2 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Miel* pour l'étape 5	½ cs		1 cs	
Eau * pour l'étape 5	20 ml		40 ml	
Beurre* <sup>5)</sup> pour l'étape 5	½ cs		1 cs	
Lait <sup>5)</sup> pour l'étape 5	50 ml		100 ml	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Brennwert	405 kJ/97 kcal	2.579 kJ/617 kcal
Fett	4 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	8 g	51 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	7 g	47 g
Salz	0 g	2 g

## ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait 10) soja

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

*Bon appétit !*