



RINDERHÜFTSTEAK MIT CHAMPIGNON-SENF-SAUCE, Kartoffelstock mit Schmorzwiebeln und Rüebl



HELLO KARTOFFEL

Ursprünglich aus Südamerika, setzt die Wunderknolle ihren Siegeszug immer noch fort: Selbst im Weltraum wurde sie 1995 auf der Columbia angebaut.



Rinderhüftsteaks



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



braune Champignons



Rüebl



mittelscharfer Senf



Petersilie



Rinderbouillon

35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2** Tag **1-5** kochen

Neuentdeckung leichter Genuss

Dein heutiges Gericht ist nicht nur wunderbar **ballaststoffreich**, es sieht ausserdem aus, als hätte ein echter Meisterkoch es kreiert! Das liegt zum einen an der klassischen Komposition: Fleisch, Beilage, Sauce und Gemüse. Zum anderen aber auch an den kleinen, feinen Besonderheiten: Senf in der cremigen Sauce, im Ofen gegarte Rüebl und geschmorte Zwiebeln, die den Fleischsaft perfekt binden und Deinen Kartoffelstock so einmalig gut toppen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Bratpfanne**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 Kartoffelstampfer** und **1 Knoblauchpresse**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Kartoffeln schälen, vierteln und in einen kleinen Topf geben. Mit kaltem Wasser auffüllen, **salzen***, aufkochen lassen und 15 Min. bei mittlerer Hitze weich köcheln lassen. Nach der Kochzeit **Kartoffeln** abgiessen, 1 EL [2 EL] **Butter*** dazugeben, stampfen und abschmecken.

★ **TIPP:** Wenn Du es cremiger magst, gib noch etwas Milch dazu!



4 SAUCE ZUBEREITEN

In einer kleinen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Champignonviertel** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren, **Knoblauch** dazupressen, mit der vorbereiteten Bouillon ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen. **Mittelscharfen Senf** und ½ EL [1 EL] **Butter*** unterrühren und einköcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zum Schluss gehackte **Petersilie** untermischen.



2 RÜEBLI BACKEN

Rüebli schälen, längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis die **Rüebli** weich sind.



5 STEAK BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Rindersteaks** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **Steaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. Anschliessend **Steaks** aus der Bratpfanne nehmen und ruhen lassen. **Zwiebelstreifen** mit Wasser ablöschen und 7 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in feine Streifen schneiden. **Braune Champignons** vierteln. Blätter der **Petersilie** fein hacken. Aus 150 ml [300 ml] heissem **Wasser*** und **Rinderbouillon** eine **Bouillon** vorbereiten.



6 ANRICHTEN

Kartoffelstock auf Teller verteilen und geschmorte **Zwiebeln** darübergeben. **Rindersteaks** daneben anrichten und mit **Champignonsauce** und **Rüebli** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rinderhüftsteaks	2 x	125 g	4 x	125 g
Rüebli	1 x	400 g	2 x	400 g
Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Rinderbouillon	1 x	2 g	1 x	4 g
Butter* 5) für Schritt 1		1 EL		2 EL
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 4 und 5		je 1 EL		je 2 EL
Butter* 5) für Schritt 4		½ EL		1 EL
heisses Wasser* für Schritt 3		150 ml		300 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	293 kJ/70 kcal	2.276 kJ/544 kcal
Fett	2 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	7 g	57 g
– davon Zucker	4 g	32 g
Eiweiss	5 g	40 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshCH

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

EN GUETE!



RUMP STEAK IN MUSHROOM AND MUSTARD SAUCE

with mashed potato, braised onions and carrots



POTATO

Originally from South America, the fabulous tuber is still conquering new territory. It has even been cultivated in space: on the Columbia in 1995.



Rump steak



Potatoes



Onion



Garlic cloves



Brown mushrooms



Beef stock



Mustard



Parsley



Carrot

25 - 35 minutes (depending on number of persons)

Level 2 Cook on days 1 - 5

A new discovery Light meal

Today's dish is not only wonderfully rich in **dietary fibre**, it will also look as if it has been created by a real master chef! On the one hand, this is due to its classical composition: meat, side dish, sauce and vegetables. On the other, there are the small, fine particulars: mustard in the creamy sauce, carrots with greens and braised onions that bind the meat juice perfectly and make an exceptional topping for your mashed potato. Bon appetit!

Wash **vegetables** and **herbs** and pat the **meat** dry with kitchen roll.

You will also need: **1 small pot**, **1 baking tray with baking paper**, **1 small frying pan**, **1 large frying pan** and **1 garlic press**.



1 COOK POTATOES

Heat water in the kettle. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Peel and quarter the **potatoes** and put them in a small pot. Cover with cold **water**, add **salt***, bring to the boil and simmer on medium heat for 15 min.

After the cooking time, drain **potatoes**, add **butter***, mash them and season to taste.

★ **TIP:** If you like your mash creamier, add a little milk!



4 PREPARE SAUCE

Heat **oil*** in a small frying pan on high heat and sauté **mushroom** quarters for 3-4 min.

Reduce heat, press in **garlic**, deglaze with the prepared **stock** and simmer for 1-2 min.

Stir in mustard and **butter***. Season the **sauce** with **salt*** and **pepper*** and finally add the **chopped parsley**.



2 BAKE CARROTS

Peel **carrots**, trim the **carrot** greens a little, quarter the **carrots** lengthways and spread on a baking tray lined with baking paper.

Season with **olive oil***, **salt*** and **pepper*** and bake in the oven for approx. 25 min.



5 FRY STEAK

Heat **oil*** in a large frying pan, add **rump steaks** and **onion strips** and fry **steaks** on each side for 2-3 min. for rare, 3-4 min. for medium and 4-6 min. for well done.

Then take the **steaks** out of the frying pan and put them aside.

Deglaze the **onion strips** with a little **water*** and simmer for 7-8 min. Season with **salt*** and **pepper***.



3 CHOP VEGETABLES

Peel **onion** and **garlic**. Cut the **onion** into fine strips.

Cut **brown mushrooms** into quarters.

Finely chop the **parsley leaves**.

Prepare **stock** from hot **water*** and **beef stock***.



6 ARRANGE

Apportion the mashed **potato** onto plates and top with braised **onions**. Arrange **rump steaks** next to this and enjoy with **mushroom sauce** and **carrots**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Carrots	1 x	400 g	2 x	400 g
potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Mustard 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Beef stock	1 x	2 g	1 x	4 g
Butter* 5) for step 1	1 tbsp.		2 tbsp.	
Olive oil* for step 2, 4 and 5	1 tbsp.		2 tbsp.	
Butter* 5) for step 4	½ tbsp.		1 tbsp.	
Hot water* for step 3	150 ml		300 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	293 kJ/70 kcal	2.276 kJ/544 kcal
Fat	2 g	17 g
- incl. saturated fats	1 g	6 g
Carbohydrate	7 g	57 g
- incl. sugar	4 g	32 g
Protein	5 g	40 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

4) Mustard 5) Milk

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



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

BON APPETIT!



RUMSTECK À LA SAUCE AUX CHAMPIGNONS ET À LA MOUTARDE, purée de pomme de terre, oignons fondus et carottes



POMMES DE TERRE

À l'origine, ce tubercule miraculeux provient d'Amérique du Sud. Mais il continue inexorablement à conquérir le monde : on l'a même fait pousser dans l'espace dans la navette Columbia en 1995.



Rumstecks



Pommes de terre



Oignon



Gousse d'ail



Champignons bruns



Bouillon de bœuf



Moutarde



Persil



Carottes

35 à 45 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À préparer dans les 1 à 5 jours

Redécouverte

Régal léger

Non seulement il est riche en **fibres**, mais en plus votre plat du jour ressemble à une création de grand chef cuisinier ! Ceci est notamment dû à sa composition classique : viande, accompagnement, sauce et légumes. Mais également à ses petites spécificités : de la moutarde dans la sauce crémeuse, des carottes avec leurs fanes et des oignons fondus qui lient parfaitement le jus de la viande et recouvrent sans pareil votre purée de pomme de terre. Bon appétit !

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petite casserole**, **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 petite poêle**, **1 grande poêle** et **1 presse-ail**.



1 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Chauffer de l'eau dans la **bouilloire**. Préchauffer le **four** à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Éplucher les **pommes de terre**, les couper en quatre et les mettre dans une petite casserole. Remplir d' **eau froide**, **saler***, porter à ébullition et laisser mijoter 15 min.

Une fois la cuisson terminée, égoutter les **pommes de terre**, mettre du **beurre***, écraser et assaisonner.

★ **ASTUCE:** si vous aimez que la purée soit bien crémeuse, ajoutez du lait!



4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans une petite poêle, chauffer l' **huile*** à feu vif et y faire revenir les **champignons** 3 à 4 min.

Baisser le feu, presser l'ail dans la poêle, déglacer avec le **bouillon** et laisser mijoter 1 à 2 min.

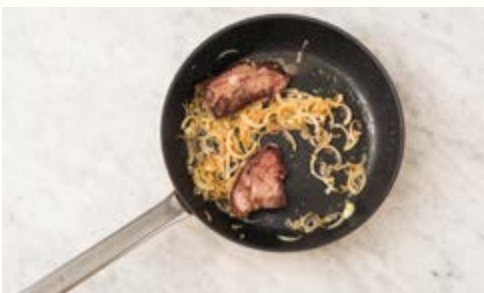
Ajouter de la **moutarde** et du **beurre*** et **mélanger**. Assaisonner la **sauce** avec du **sel*** et du **poivre*** et ajouter le **persil** à la fin.



2 FAIRE CUIRE LES CAROTTES

Éplucher les **carottes**, couper un peu les fanes, couper les **carottes** en quatre dans le sens de la longueur et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Assaisonner avec de l' **huile d'olive***, du **sel*** et du **poivre*** et faire cuire env. 25 min. au four.



5 FAIRE REVENIR LE STEAK

Chauffer de l' **huile*** dans une grande poêle et y mettre les **steaks** et les lamelles d' **oignon**. Faire revenir les **steaks** sur les deux faces 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 ensuite les **steaks** de la poêle et les laisser reposer.

Déglacer les **oignons** avec de l' **eau*** et laisser mijoter 7 à 8 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 COUPER LES LÉGUMES

Éplucher l' **oignon** et l' **ail**. Couper les **oignons** en fines lamelles.

Couper les **champignons bruns** en quatre.

Hacher finement les **feuilles de persil**.

Préparer un **bouillon** avec de l' **eau*** chaude et du **bouillon de bœuf**.



6 DRESSER

Répartir la **purée de pomme de terre** sur les assiettes et recouvrir des **oignons** fondus. Dresser les **steaks de bœuf** sur le côté et verser la **sauce** aux **champignons** et les **carottes** par dessus.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Rumstecks	2 x	125 g	4 x	125 g
Carottes	1 x	400 g	2 x	400 g
Pommes de terre	1 x	500 g	1 x	1000 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Moutarde 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Bouillon de bœuf	1 x	2 g	1 x	4 g
Beurre* 5) pour l'étape 1		1 cs		2 cs
Huile d'olive* pour l'étape 2, 4 et 5		1 cs chaque		2 cs chaque
Beurre* 5) pour l'étape 4		½ cs		1 cs
Eau chaude* pour l'étape 3		150 ml		300 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
Valeur calorique	293 kJ/70 kcal	2.276 kJ/544 kcal
Graisse	2 g	17 g
- dont acides gras saturés	1 g	6 g
Glucides	7 g	57 g
- dont sucre	4 g	32 g
Protéines	5 g	40 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

4) moutarde 5) lait

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



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

BON APPÉTIT !