

# Rindersteak mit grünem Pfefferrahm dazu grüne Bohnen und Kartoffeln mit Hartkäse-Topping

35 – 45 Minuten • 663 kcal • Tag 5 kochen

31



vorw. festk. Kartoffeln



geriebener Hartkäse



Petersilie



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Haselnüsse



Halbrahm



Eschalotte



eingelegerter grüner Pfeffer



Rindshuftsteak



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Haselnüsse <b>23)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
eingelegerter grüner Pfeffer	0.5 x 20 g**	1 x 20 g
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 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. 560 g)
Brennwert	496 kJ/ 118 kcal	2775 kJ/ 663 kcal
Fett	6.61 g	37.02 g
- davon ges. Fettsäuren	2.07 g	11.57 g
Kohlenhydrate	7.09 g	39.72 g
- davon Zucker	1.08 g	6.04 g
Eiweiss	7.02 g	39.32 g
Salz	0.244 g	1.366 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 **23)** Haselnüsse (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 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.

**Kartoffeln** in etwa 2.5 cm breite Spalten schneiden.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.

Die **Knoblauchzehe** in den letzten 10 Min. mit auf das Blech geben.



## Steaks braten

**Rindersteak** 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.

Gehackte **Eschalotte** in der Bratpfanne 1 – 2 Min. farblos anschwitzen und mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen.

Aufkochen lassen, 2 – 3 Min. köcheln, bis die **Sauce** ein bisschen andickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



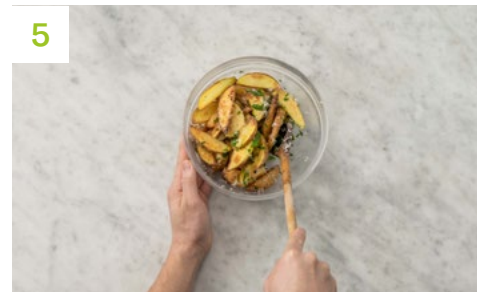
## Bohnen kochen

In einen grossen Topf **reichlich heisses Wasser\*** füllen, **salzen\***, aufkochen lassen.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** in das **kochende Wasser\*** geben und ca. 8 Min. bissfest garen.

Am Ende der Garzeit **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und kurz mit **kalttem Wasser\*** abspülen.

Den Topf für Schritt 5 beiseitestellen.



## 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.



## Sauce vorbereiten

**Eschalotte** abziehen und fein hacken.

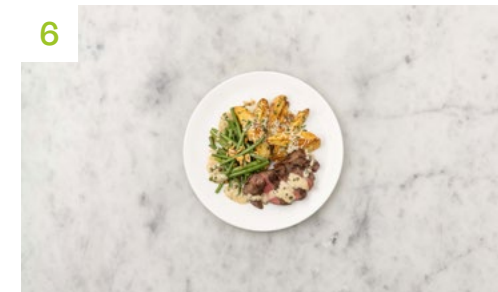
**Petersilien** fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften.

Dann 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.

**Rindersteaks** von beiden Seiten **salzen\***.



## Anrichten

**Kartoffelspalten** und **Bohnen** auf Teller verteilen.

**Bohnen** mit den gehackten **Haselnüssen** garnieren.

**Steaks** daneben anrichten und **Sauce** dazu reichen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Beef steak with green pepper cream

served with green beans and potatoes with hard cheese topping

35-45 minutes • 663 kcal • Cook on day 5

31



Mainly waxy potatoes



Grated hard cheese



Parsley



French beans



Garlic clove



Hazelnuts



Single cream



Shallots



Green peppercorns



Beef rump steak



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

# Let's get started

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

## Basic ingredients

Oil\*, water\*, salt\*, pepper\*, beef stock powder\*

## Cooking utensils

Aluminium foil, 1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve, 1 measuring jug, 1 garlic press and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
French beans	1 x 150 g	1 x 300 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Hazelnuts <b>23)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Single cream <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Green peppercorns	0.5 x 20 g**	1 x 20 g
Rump steak	2 x 125 g	4 x 125 g

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

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 760 g)
Calories	496 kJ/ 118 kcal	2.775 kJ/ 663 kcal
Fat	6.61 g	37.02 g
- incl. saturated fats	2.07 g	11.57 g
Carbohydrate	7.09 g	39.72 g
- incl. sugar	1.08 g	6.04 g
Protein	7.02 g	39.32 g
Salt	0.244 g	1.366 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **23)** Hazelnuts.

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



## 1 Roast the potatoes

Heat plenty of water\* in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Take steaks out of the refrigerator and set to one side.

Cut the potatoes into wedges about 2.5 cm wide.

Spread the potatoes out on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*, and roast for 25-30 min. until the potatoes are soft and golden brown.

Add the garlic clove to the tray for the last 10 min.



## 4 Fry the steaks

Cut the beef steak crossways into 1 steak per person and season with salt\*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large frying pan.

Sauté the beef steaks on each side for 2-3 min. for rare, 3-4 min. for medium and 4-6 min. for well done.

Wrap in aluminium foil and allow to rest for at least 5 min.

Sauté chopped shallots in the frying pan for 1-2 min. until translucent and deglaze with the prepared sauce.

Bring to the boil and simmer for 2-3 min. until the sauce thickens a bit. Season with salt\* and pepper\*.



## 2 Cook the beans

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

Cut the ends off the beans, put the beans into the boiling water\* and cook for approx. 8 min. until firm to the bite.

At the end of the cooking time, drain the beans in a sieve and rinse briefly with cold water\*.

Set aside the pot for step 5.



## 5 Finish the side dishes

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large pot on a medium heat, add the beans, and sauté for 2 min.

Remove the garlic from the oven, peel it and press it into the pot before sautéing for 1 min.

Season with salt\* and pepper\* according to taste.

At the end of the cooking time, remove the potato wedges from the oven and mix them in a bowl with the chopped parsley and hard cheese.



## 3 Prepare the sauce

Peel and finely chop the shallot.

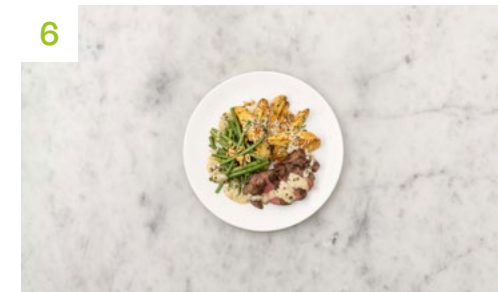
Finely chop the parsley.

Fry the hazelnuts for 1-2 min. in a large frying pan without adding fat until they start to release their aroma.

Remove from the frying pan, leave to cool briefly, then chop roughly.

In a measuring jug, mix together 50 ml [100 ml] water\*, single cream, 4 g [8 g] beef stock powder\*, and half [all] of the peppercorns, including the juice.

Season the beef steaks on both sides with salt\*.



## 6 Serve

Apportion the potato wedges and beans onto plates.

Garnish the beans with the chopped hazelnuts.

Arrange the steaks alongside and serve with sauce.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Steak de bœuf à la crème au poivre vert

accompagné de haricots verts et de pommes de terre nappées de fromage

35 – 45 minutes • 663 kcal • Cuisiner au 5e jour

31



Pommes de terre à chair ferme



Fromage râpé



Persil



Haricots verts



Gousse d'ail



Noisettes



Crème demi-écrémée



Échalote



Poivre vert en saumure



Rumsteck



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

# C'est parti

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

## Ingrédients de base

Huile\*, eau\*, sel\*, poivre\*, huile\*, bouillon de bœuf en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

Du papier aluminium, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire, 1 presse-ail, 1 verre doseur et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Noisettes <b>23)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Poivre vert en saumure	0.5 x 20 g**	1 x 20 g
Rumsteck	2 x 125 g	4 x 125 g

\*\*Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 560 g)
Valeur calorique	496 kJ/ 118 kcal	2.775 kJ/ 663 kcal
Lipides	6.61 g	37.02 g
- dont acides gras saturés	2.07 g	11.57 g
Glucides	7.09 g	39.72 g
- dont sucre	1.08 g	6.04 g
Protéines	7.02 g	39.32 g
Sel	0.244 g	1.366 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **23)** noisettes

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



## 1 Cuire les pommes de terre

Faire chauffer une grande quantité d'eau\* dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Sortir les steaks du réfrigérateur et les mettre de côté. Couper les pommes de terre en quartiers d'environ 2.5 cm de large. Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\* et poivrer\* et faire cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées. Ajouter la gousse d'ail sur la plaque pendant les 10 dernières minutes.



## 4 Faire cuire les steaks

Découper le steak de bœuf transversalement pour faire 1 steak par personne et saler\*.

Dans la grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*. 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. Ensuite, les envelopper dans du papier aluminium et les laisser reposer au moins 5 minutes.

aire suer l'échalote hachée dans la poêle pendant 1 à 2 min et déglacer avec la sauce préparée.

Porter à ébullition, puis laisser mijoter 2 à 3 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 2 Faire cuire les haricots

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

Couper les extrémités des haricots verts, les verser dans l'eau\* bouillante et laisser cuire env. 8 min pour qu'ils soient croquants.

Égoutter ensuite les haricots dans une passoire et les rincer brièvement à l'eau\* froide.

Réserver la casserole pour l'étape 5.



## 5 Terminer les accompagnements

Pendant ce temps, dans la casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen, ajouter les haricots et faire revenir 2 min.

Sortir l'ail du four, l'éplucher, le presser dans la casserole et le faire revenir pendant 1 min.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.

Une fois la cuisson terminée, retirer les pommes de terre du four et les mélanger dans un bol avec le persil haché et le fromage râpé.



## 3 Préparer la sauce

Éplucher l'échalote et la hacher finement. Hacher finement le persil. Griller les noisettes dans une grande poêle 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Ensuite, les sortir de la poêle, laisser refroidir quelques instants et les hacher grossièrement. Dans un verre doseur, mélanger 50 ml [100 ml] d'eau\*, la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre\* et la moitié [la totalité] des grains de poivre, jus compris. Saler\* les steaks de bœuf des deux côtés.



## 6 Dresser

Dresser les quartiers de pommes de terre et les haricots dans les assiettes.

Garnir les haricots avec les noisettes hachées.

Dresser les steaks à côté et les accompagner de sauce.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le  
QR code ou sur [www.hellofresh.ch/](http://www.hellofresh.ch/)  
freunde !

