



Rindssteak mit geschmorten Tomaten,

Rosmarinkartoffeln und frischem Blattsalat



HELLO ROSMARIN!

Der Name dieses Würzkrouts stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Tau des Meeres“ oder „Meerestau“.



Kartoffeln



Rindssteak



Salatmix



Tomaten



Rosmarin



Knoblauchzehe

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Tomaten sind super-aromatisch und fruchtig, ihr Duft überzeugt Dich schon beim gemeinsamen Anschmoren mit den Rindssteaks in der Bratpfanne. Ein frischer Blattsalat passt perfekt dazu und die Beilage aus gebackenen Rosmarinkartoffeln bringt etwas mediterranes Flair auf den Tisch. Ausserdem isst Du so komplett **glutenfrei**. Bon Appetit!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Backblech**, **Backpapier**, eine **Knoblauchpresse**, eine **grosse Schüssel** und eine **grosse Bratpfanne**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. **Knoblauch** abziehen. Ungeschälte **Kartoffeln** halbieren oder vierteln und auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen. **Knoblauch** dazupressen, mit gehacktem **Rosmarin**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** vermengen und ca. 25 Min. auf der mittleren Schiene im **Backofen** backen.

★ **TIPP:** Lass es ruhig angehen, jetzt hast Du viel Zeit, um die restlichen Schritte zu erledigen.



4 STEAKS ANBRATEN

In einer grossen **Bratpfanne** 1 EL [2 EL] **Öl** auf hoher Stufe erwärmen, **Rindssteaks** auf jeder Seite ca. 2 Min. darin anbraten.

★ **TIPP:** Jetzt ist gutes Timing gefragt: Fang erst an die Steaks zu braten, wenn die Kartoffeln nur noch 10 Min. im **Backofen** backen müssen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Tomaten halbieren, **Strunk** entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden.



5 TOMATEN SCHMOREN

Tomatenspalten zugeben und alles mit **Salz** und einer Prise **Zucker** würzen. Hitze reduzieren und alles zusammen 2–3 Min. schmoren lassen.



3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer grossen **Schüssel** 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1/2 EL [1 EL] **Balsamico-Essig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatmix** unterheben.



6 ANRICHTEN

Rosmarinkartoffeln und **Salat** auf Teller verteilen, **Rindersteaks** und **geschmorte Tomaten** darauf anrichten und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rosmarin	10 g	10 g
Knoblauchzehe	1	2
Kartoffeln	600 g	1200 g
Tomaten	2	4
Salatmix	75 g	125 g
Rindssteaks	2	4

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, Zucker, Balsamico-Essig, Olivenöl, Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

👉 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	346 kJ/83 kcal	2136 kJ/508 kcal
Fett	3 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	< 1 g	3 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	5 g	32 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	7 g

ALLERGENE

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf [HelloFresh.ch](https://www.hellofresh.ch) unter „Unsere Lieferanten“.

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

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

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



Rump steak with braised tomatoes, rosemary potatoes and fresh green salad



HELLO ROSEMARY!

The name of this spicy herb comes from Latin and means "dew of the sea" or "sea dew".



Potatoes



Rump steak



Mixed salad



Tomatoes



Rosemary



Garlic cloves

30 minutes

Level 1

A new discovery

Light meal

Cook on days 1-5

Tomatoes are very aromatic and fruity – their aroma alone will enthuse you as you braise them together with the rump steaks in the frying pan. A fresh green salad goes perfectly with this, while the side dish of baked rosemary potatoes adds a Mediterranean touch. This is also completely gluten-free dining! Bon appetit!

Wash vegetables. Dab the meat dry with kitchen roll. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). You will also need: a baking tray, baking paper, a garlic press, a **large** bowl and a **large** frying pan.



1 BAKE POTATOES

Pluck the rosemary needles and chop them. Peel the garlic. Halve or quarter the unpeeled potatoes and distribute them onto a baking tray lined with baking paper. Press the garlic over the top, mix with the chopped rosemary, salt, pepper and 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil and bake on the middle shelf of the oven for approx. 25 min.

TIP: No need to rush as you have plenty of time now for the other steps.



4 SAUTÉ STEAKS

Heat 1 tsp. [1 tbsp.] oil in large frying pan on high heat and sauté rump **steaks** for approx. 2 min. on each side.

TIP: Timing is key here: Only start frying the **steaks** once the potatoes have *just 10 min. left to cook in the oven.*



2 MEANWHILE

Halve the tomatoes, remove the stalks and cut each tomato half into 4 **wedges**.



5 BRAISE TOMATOES

Add the tomato **wedges** and season everything with salt and a pinch of sugar. Reduce the heat and leave everything to stew for 2–3 min.



3 PREPARE DRESSING

Mix ½ tbsp. [1 tbsp.] **olive** oil, balsamic **vinegar**, salt and pepper in a large bowl to make a **dressing**. Toss the **mixed salad** together with this.



6 ARRANGE

Apportion rosemary potatoes and salad onto plates and add rump **steaks** and **braised** tomatoes and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Rosemary	10 g	10 g
Cloves of garlic	1	2
Potatoes	600 g	1200 g
Tomatoes	2	4
Mixed salad	75 g	125 g
Rump steaks	2	4

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, sugar, balsamic vinegar, olive oil
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

🌱 Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION (approx. 600 g)
Calories	346 kJ/83 kcal	2136 kJ/508 kcal
Fat	3 g	14 g
– incl. saturated fats	<1 g	3 g
Carbohydrate	9 g	56 g
– incl. sugar	1 g	7 g
Protein	5 g	32 g
Dietary fibre	1 g	8 g
Salt	1 g	7 g

ALLERGENS

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

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out “Our suppliers” at HelloFresh.com.

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

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

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

Enjoy your meal 🍴



Rumsteck avec tomates braisées,

pommes de terre au romarin et salade verte



HELLO ROMARIN !

Le nom de cette herbe aromatique vient du latin et signifie « rosée de mer ».



Pommes de terre



Rumsteck



Assortiment de salade



Tomates



Romarin



Gousse d'ail

 30 minutes

 Niveau 1

 Redécouverte

 Régal léger

 À utiliser dans les
1 à 5 jours

Les tomates sont fruitées et très aromatiques, leur parfum vous enivre déjà lorsqu'elles sont braisées avec les rumstecks dans la poêle. La salade verte est l'accompagnement idéal et les pommes de terre au romarin apportent la touche méditerranéenne. Ce plat ne contient aucun gluten. Bon appétit !

Laver les légumes. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Vous aurez besoin en plus des éléments suivants : une plaque de four, du papier de cuisson, un **presse-ail**, un **grand saladier** et une **grande** poêle.



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE
Arracher délicatement les **aiguilles de romarin** et hacher. Peler l'ail. Couper en deux ou en quatre les **pommes** de terre non pelées et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Y presser l'ail, mélanger avec le romarin haché, le sel, le poivre et 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive**, puis cuire sur la grille du milieu du four env. 25 min.

ASTUCE : Vous pouvez pendant ce temps tranquillement réaliser les étapes suivantes.



4 SAISIR LES STEAKS
Dans une grande poêle, chauffer 1 cc [1 cs] d'huile à feu moyen, cuire les **steaks** de chaque côté env. 2 min.

ASTUCE : Il faut maintenant un bon timing. Commencez par faire cuire le **steak** dès que les **pommes** de terre n'ont plus qu'à *mijoter* encore 10 min. au four.



2 PENDANT CE TEMPS
Couper les **tomates** en deux, enlever le trognon et couper les moitiés de **tomates** en 4 tranches.



5 BRAISER LES TOMATES
Ajouter les tranches de **tomates**, assaisonner avec du sel et une pincée de sucre. Réduire le feu et laisser mijoter le tout pendant 2 à 3 minutes.



3 PRÉPARER LA SAUCE
Dans un grand saladier, mélanger ½ cs [1 cs] d'huile d'**olive**, le **vinaigre** balsamique, le sel et le poivre pour obtenir l'assaisonnement. Incorporer le **mélange de salade**.



6 DRESSER
Servir les **pommes** de terre au romarin et la salade dans les assiettes avec les **steak** et les **tomates braisées** et savourer.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Romarin	10 g	10 g
Gousse d'ail	1	2
Pommes de terre	600 g	1200 g
Tomates	2	4
Assortiment de salade	75 g	125 g
Rumsteck	2	4

INGRÉDIENTS À AVOIR CHEZ SOI : sel, poivre, sucre, vinaigre balsamique, huile d'olive, Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

👉 À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION (env. 600 g)
Valeur calorique	346 kJ/83 kcal	2136 kJ/508 kcal
Graisse	3 g	14 g
- dont acides gras saturés	< 1 g	3 g
Glucides	9 g	56 g
- dont sucre	1 g	7 g
Protéines	5 g	32 g
Fibres	1 g	8 g
Sel	1 g	7 g

ALLERGÈNES

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

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

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

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

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