



Steak-Sandwich

mit Wasabi-Mayonnaise und Süsskartoffel-Pommes



HELLO LACHANOPHOBIE!

Lachanophobie ist die Angst vor Gemüse. Mit unseren feinen Rezepten helfen wir Dir dabei, diese Phobie zu überwinden.



Rindshuftsteaks



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Ciabatta



Mayonnaise



Rucola



Koriander



Wasabi-Paste



Frühlingszwiebel

40 Minuten

Stufe 2

scharf

Sandwich mag langweilig klingen, aber mit unserem **scharfen** Aufstrich und unserer Zwiebelade wirst Du Dich garantiert nicht langweilen. Bon appétit!

Gemüse und **Kräuter** waschen. Vorbereitung: **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **kleine Bratpfanne**, eine **grosse Bratpfanne**, **Alufolie**, eine grosse **Schüssel** und eine **kleine Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN
Süsskartoffel schälen, quer halbieren und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Olivenöl** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Süsskartoffel-Pommes** damit vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (ein wenig Platz für das **Ciabatta** lassen). Auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 25 Min. knusprig backen.



2 FÜR DIE ZWIEBELADE
Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer kleinen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebel** darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten. Dann 1 TL **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zufügen und vom Herd nehmen.



3 STEAK BRATEN
Ciabatta mit in den Ofen geben und ca. 10 Min. knusprig aufbacken. **Steaks** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** stark erhitzen, **Steaks** darin 1–2 Min. für rare, 2–3 Min. für medium und 3–4 Min. für well done auf jeder Seite anbraten. Anschliessend herausnehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT
 Welches Grün der **Frühlingszwiebel** entfernen und Enden abschneiden. Dann in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und längs vierteln (ergibt längliche Fäden). Blätter vom **Koriander** abzupfen.



5 SAUCE ZUBEREITEN
 In einer kleinen Schüssel ein wenig **Wasabi-Paste** (**Vorsicht: scharf!**), **Mayonnaise**, 1 TL [1 EL] **Essig** und **Salz** verrühren. **Steaks** quer in Streifen schneiden.



6 ANRICHTEN
Ciabatta aufschneiden, halbieren und mit ein wenig **Wasabi-Mayonnaise** bestreichen. Untere Seite mit **Zwiebelade**, **Steakstreifen**, **Rucola** und **Frühlingszwiebeln** belegen. Nach Geschmack ein wenig **Koriander** darauf verteilen, **Ciabatta-Oberhälfte** darauf legen und vorsichtig zusammendrücken. Zusammen mit **Süsskartoffel-Pommes** anrichten und mit restlicher **Wasabi-Mayonnaise** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rindshuftsteaks	2	4
Süsskartoffel	1	2
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Zwiebel, rot	1	2
Ciabatta 1) 15)	1	2
Rucola	50 g	50 g
Frühlingszwiebel	1	2
Koriander	10 g	10 g
Wasabi-Paste 15)	1	1
	Packung	Packung

GUT IM HAUS ZU HABEN: (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig
 Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	630 kJ/150 kcal	3777 kJ/902 kcal
Fett	6 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	16 g	96 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiss	7 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 10) Senf
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(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 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

En Guete!



Steak sandwich

with wasabi mayonnaise and sweet potato fries



HELLO LACHANOPHOBIA!

Lachanophobia is the fear of vegetables. Our fine recipes will help you overcome this phobia.



Beef steaks



Sweet potatoes



Red onions



Ciabatta



Mayonnaise



Rocket



Coriander



Wasabi paste



Spring onions

40 minutes

Level 2

Spicy

A sandwich may sound boring, but with our spicy mayonnaise and onion sauce your enjoyment is guaranteed. Bon appetit!

Wash the **vegetables** and **herbs**. Preparation: Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). You will also need: **baking paper**, a **baking tray**, a **small frying pan**, a **large frying pan**, **aluminium foil**, a **large bowl** and a **small bowl**.



1 BAKE SWEET POTATOES
Peel **sweet potatoes**, halve them crossways and cut them into sticks approx. 1 cm thick. Mix 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil** with **salt** and **pepper** in a large bowl. Mix this with **sweet potato fries**, then spread them on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **ciabatta**). Bake in the oven on the middle shelf for approx. 25 min. until crispy.



2 FOR THE ONION SAUCE
Peel and halve **onion** and thinly slice. Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a small frying pan and sauté the onion on medium heat for approx. 10 min. Then add 1 tsp. **sugar** and a little **salt** and **pepper** and remove from stove.



3 FRY STEAK
Put the **ciabatta** into the oven and bake for approx. 10 min until crispy. Season **steaks** with **salt** and **pepper**. In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** on high heat, then sauté **steaks** on each side for 1-2 min. for rare, 2-3 min. for medium or 3-4 min. for well done. Then remove from pan, wrap in aluminium foil and leave to stand.



4 MEANWHILE
Remove withered greens from **spring onions** and cut off ends. Cut into approx. 10 cm long pieces. and cut these into quarters lengthways (producing long strings). strip the leaves from the coriander.



5 PREPARE SAUCE
In a small bowl, mix a little **wasabi paste** (**warning: spicy!**), the **mayonnaise**, 1 tsp. [2 tsp.] **vinegar** and **salt**. Cut the **steaks** crossways into strips.



6 ARRANGE
Cut open **ciabatta**, halve it, and brush it with a little **wasabi mayonnaise**. Top the bottom half with **onion sauce**, strips of **steak**, **rocket** and **spring onions**. Top with a little **coriander** to taste, put the top half of the **ciabatta** on top and press together carefully. Arrange with **sweet potato fries** and enjoy with the rest of the **wasabi mayonnaise**.

SERVES 2 | 4
INGREDIENTS

	2P	4P
Beef steaks	2	4
Sweet potatoes	1	2
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Onion, red	1	2
Ciabatta 1) 15)	1	2
Rocket	50 g	50 g
Spring onions	1	2
Coriander	10 g	10 g
Wasabi paste 15)	1 packet	1 packet

GOOD TO HAVE AT HAND: (Olive) oil, salt, pepper, sugar, vinegar
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
Calories	630 kJ/150 kcal	3777 kJ/902 kcal
Fat	6 g	35 g
- incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	16 g	96 g
- incl. sugar	3 g	17 g
Protein	7 g	39 g
Dietary fibre	2 g	13 g
Salt	1 g	6 g

ALLERGENS

1) Gluten 3) Egg 10)
Mustard
15) May contain traces of 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

Bon appetit!



Sandwich au steak

avec de la mayonnaise de wasabi et des frites de patate douce



HELLO LACHANOPHOBIE !

La lachanophobie est la peur des légumes. Avec nos recettes savoureuses, nous vous aidons à surmonter cette phobie.



Rumstecks



Patate douce



Oignon rouge



Ciabatta



Mayonnaise



Roquette



Coriandre



Pâte de wasabi



Oignon de printemps

40 minutes

Niveau 2

Piquant

Un sandwich ça peut être ennuyeux, mais avec notre pâte à tartiner épicée et notre confiture d'oignon, nous vous assurons que vous ne vous ennuierez pas. Bon appétit !

Nettoyer les légumes et les fines herbes. Préparation : Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).
 Pour réaliser cette recette, il vous faut également : du papier de cuisson, une plaque de four, une petite poêle, une **grande** poêle, du palier d'aluminium, un grand saladier et un petit saladier.



1 CUIRE LES PATATES DOUCES

Peler les patates douces, les couper en quatre, puis en sticks d'env. 1 cm de large. Mélanger dans un grand saladier 2 cs [4 cs] d'huile d'**olive** avec du sel et du poivre. Y verser les frites de patate douce, puis les répartir sur la plaque de four recouverte de papier de cuisson (laisser un peu de place pour la **ciabatta**). Enfourner à mi-hauteur env. 25 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



2 POUR LA CONFITURE D'OIGNON

Peler l'oignon, couper en deux, puis en tranches. Dans une petite poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** et y faire dorer l'oignon env. 10 min. à feu moyen. Ajouter 1 cc de sucre, un peu de sel et de poivre et retirer du feu.



3 FAIRE REVENIR LE STEAK

Mettre la **ciabatta** dans le four env. 10 min. jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Assaisonner les **steaks** avec du sel et du poivre. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** à feu vif, faire revenir les **steaks** de chaque côté 1 à 2 min. pour une cuisson bleue, 2 à 3 min. pour une cuisson à point, et 3 à 4 min. pour qu'ils soient bien cuits. Les enlever de la poêle et les laisser reposer enroulés dans une feuille de papier aluminium.



4 PENDANT CE TEMPS

Retirer la partie verte de l'oignon de printemps et couper le bout. Le couper en morceaux d'environ 10 cm de long, puis en quatre dans le sens de la longueur afin d'obtenir des sortes de filaments. Arracher les feuilles de coriandre.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un petit saladier, mélanger un peu de **wasabi** (attention : fort !), de la **mayonnaise**, 1 cc [1 cs] de vinaigre et du sel. Couper les **steaks** transversalement en lamelles.



6 DRESSER

Couper la **ciabatta**, la trancher en deux et la tartiner d'un peu de **mayonnaise** au **wasabi**. Garnir la partie inférieure de confiture d'oignon, de morceaux de **steak**, de roquette et d'oignon de printemps. Selon les goûts, parsemer d'un peu de coriandre, refermer la **ciabatta** et la presser légèrement. Servir avec les frites de patates douces et le reste de la **mayonnaise** au **wasabi**, puis déguster.

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Rumstecks	2	4
Patate douce	1	2
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Oignon rouge	1	2
Ciabatta 1) 15)	1	2
Roquette	50 g	50 g
Oignon de printemps	1	2
Coriandre	10 g	10 g
Wasabi 15)	1 paquet	1 paquet

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

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	630 kJ/150 kcal	3777 kJ/902 kcal
Graisse	6 g	35 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	16 g	96 g
- dont sucre	3 g	17 g
Protéines	7 g	39 g
Fibres	2 g	13 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

1) gluten 3) œuf 10)
 moutarde
 15) peut contenir des traces d'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).



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