RINDERHÜFTSTEAK MIT KNOBLAUCH-KARTOFFELN,

Lauch und Kirschtomaten

HELLO KNOBLAUCH

Jeder kennt die Knoblauch-Fahne! Verantwortlich ist der Inhaltsstoff Allicin. Die schwefelhaltige Substanz entsteht, wenn Knoblauch zerkleinert wird.

- Rinderhüftsteak
- Kartoffeln (Drillinge)
- Porree
- Kirschtomaten
- Knoblauchzehe
- Kochsahne

25 [25 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 – 5 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **2 große Pfannen**.

1 VORGAREN

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.
Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Kartoffeln salzen*** und Varoma-Behälter verschließen. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **19 Min./ Varoma/Stufe 1** vorgaren.
Währenddessen das **Gemüse** schneiden.

2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Porree längs halbieren, in 0,5 cm feine Halbringe schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden geben.
Kirschtomaten halbieren. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (Achtung: heiß!). Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **9 Min./ Varoma/Stufe 1** dampfgaren.
Währenddessen die **Steaks** braten.

3 STEAKS ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Steaks** von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern*** und in der Pfanne für ca. 30 Sek. scharf anbraten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren und die **Soße** kochen.

4 SOSSE KOCHEN

Kirschtomaten in die große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 – 3 Min. anbraten. Danach Pfanneninhalt mit **Kochsahne** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
★ ***TIPP:*** *Falls die Soße zu dick sein sollte, gib einfach noch einen Schluck Wasser hinzu.*

5 SOSSE & STEAKS VOLLENDEN

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (Achtung: heiß!), **Porree** zur **Soße** in die Pfanne geben und vermischen.
Steaks ebenfalls mit zur **Soße** in die große Pfanne geben und 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) erhitzen.

6 FERTIGSTELLEN

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und 1 Min. anbraten. **Kartoffelecken** hinzugeben, eine weitere Min. erhitzen und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Steaks** mit **Soße** und **Kartoffeln** auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1.000 g
Porree DE	1	1 (groß)	2
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Wasser* für Schritt 1	450 g		
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 6	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
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. 650 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2818 kJ/674 kcal
Fett	5,28 g	33,96 g
– davon ges. Fettsäuren	2,16 g	13,88 g
Kohlenhydrate	7,81 g	50,21 g
– davon Zucker	3,93 g	25,24 g
Eiweiß	6,23 g	40,03 g
Salz	0,132 g	0,848 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

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH