

# Hirschsteak mit Dijonbutter und Salbeikartoffeln dazu Rucola-Salat mit karamellisierten Birnen

25 – 35 Minuten • 712 kcal • Tag 3 kochen

31



Hirschsteak



Petersilie



Salbei



Dijon Senf



Knoblauchzehe



Kartoffeln (Drillinge)



Rucola



Birne



Hartkäse geraspelt



Butter



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

**Gut im Haus zu haben**

Öl\*, Olivenöl\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Salz\*,  
Balsamicoessig\*, Honig\*



# Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Obst ab. Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 Aluminiumfolie, 1 großen Topf mit Deckel,  
1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und  
1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                          | 2P    | 3P    | 4P    |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| Hirschsteak              | 250 g | 375 g | 500 g |
| Petersilie/Salbei        | 10 g  | 10 g  | 10 g  |
| Dijon Senf 9) 14)        | 33 ml | 33 ml | 66 ml |
| Knoblauchzehe ES         | 1     | 1     | 2     |
| Kartoffeln (Drillinge)   | 400 g | 600 g | 800 g |
| Rucola                   | 75 g  | 100 g | 150 g |
| Birne NL   BE            | 1     | 1     | 2     |
| Hartkäse geraspelt 7) 8) | 20 g  | 40 g  | 40 g  |
| Butter 7)                | 40 g  | 60 g  | 80 g  |

Angaben im Text

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<br>(ca. 540 g) |
|-------------------------|-----------------|------------------------|
| Brennwert               | 551 kJ/132 kcal | 2979 kJ/712 kcal       |
| Fett                    | 6,98 g          | 37,74 g                |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,69 g          | 14,53 g                |
| Kohlenhydrate           | 9,71 g          | 52,52 g                |
| – davon Zucker          | 3,47 g          | 18,77 g                |
| Eiweiß                  | 7,20 g          | 38,95 g                |
| Salz                    | 0,256 g         | 1,386 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.

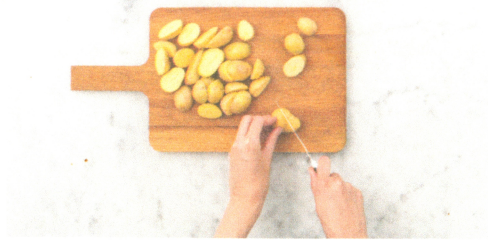
**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien



1



### Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

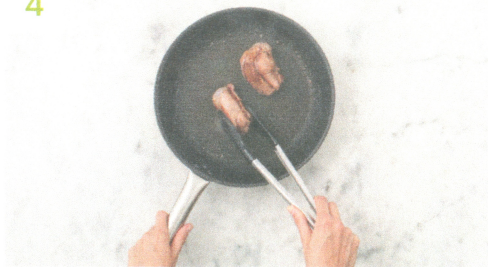
Einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Butter** aus dem Kühlschrank nehmen, in eine kleine Schüssel geben und weich werden lassen.

**Drillinge** schräg halbieren.

Sobald das **Wasser** kocht, **Drillinge** darin 12 – 15 Min. kochen lassen, bis sie gar sind. Danach abgießen und bis zur Verwendung in Schritt 5 bereitstellen.

4



### Steaks braten

Pfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** darin erhitzen.

**Hirschsteaks** von beiden Seiten **salzen\***, in die Pfanne geben und **Hirschsteaks** je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

2



### Dressing zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen.

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und halbieren.

**Birne** nach Belieben schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel nochmals halbieren.

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** verquirlen. **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

5



### Dijonbutter zubereiten

**Drillinge** in die Pfanne mit dem restlichen Bratfett geben, Hälfte von **Knoblauch** dazu pressen, **Salbeiblätter** hinzufügen und für 3 – 5 Min. auf mittelhoher Hitze anbraten, bis der **Salbei** knusprig und die **Kartoffeln** leicht gebräunt sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Gehackte **Petersilie** und **Dijon Senf** zu der **Butter** in die kleine Schüssel geben, restlichen **Knoblauch** dazu pressen. Gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

3



### Birnen karamellisieren

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, dann **Birnen** hineingeben und ca. 3 Min. anbraten.

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker\*** darüber streuen, diesen 2 – 3 Min. leicht karamellisieren lassen.

**Birnen** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

6



### Anrichten

**Rucola** in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.

**Rucola** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Rucola** mit karamellisierten **Birnen** und geraspeltetem **Hartkäse** garnieren.

**Hirschsteak** nach Belieben aufschneiden und dazu anrichten.

Zusammen mit der **Dijonbutter** genießen.

**Guten Appetit!**