

Hirschsteak mit Dijonbutter und Salbeikartoffeln

dazu Rucola-Salat mit karamellisierten Birnen

25 – 35 Minuten • 712 kcal • Tag 3 kochen



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



2



3



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



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



6



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.

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.

Anrichten

Rucola in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen. **Rucola** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Rucola** mit karamellisierten **Birnen** und geraspeltem **Hartkäse** garnieren. **Hirschsteak** nach Belieben aufschneiden und dazu anrichten. Zusammen mit der **Dijonbutter** genießen.

Guten Appetit!

