

# Hirschsteak mit Dijonbutter und Salbeikartoffeln

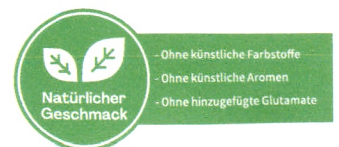
dazu Rucola-Salat mit karamellisierten Birnen

25 – 35 Minuten • 712 kcal • Tag 3 kochen

31



- |   |   |
|---|---|
|  |  |
| Hirschsteak   | Petersilie  |
|  |  |
| Salbei  | Dijon Senf  |
|  |  |
| Knoblauchzehe   | Kartoffeln (Drillinge)  |
|  |  |
| Rucola  | Birne   |
|  |  |
| Hartkäse geraspelt  | Butter  |



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 (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 auswaschen 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 geraspelttem **Hartkäse** garnieren.

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

Zusammen mit der **Dijonbutter** genießen.

**Guten Appetit!**