

RINDERHÜFTSTEAK MIT CHAMPIGNON-SENFSOSSE, Kartoffelstampf mit Schmorzwiebeln und Karotten



KARTOFFEL

Ursprünglich aus Südamerika, setzt die Wunderknolle ihren Siegeszug immer noch fort: Selbst im Weltraum wurde sie 1995 auf der Columbia angebaut.



Rinderhüftsteak



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehne



braune Champignons



Karotte



Senf



Petersilie



Rinderbrühe

Speisesalz, 19 % Rindfleischextrakt, getrocknetes Gemüse (Zwiebeln, Karotten), Dextrose, Zucker, Gewürze (Pfeffer, Champignons, Kurkuma), Stärke, Maltodextrin, Sonnenblumenöl

35 Minuten

Stufe 2

leichter Genuss

Neuentdeckung

1 Tag 1-3 kochen

Dein heutiges Gericht ist nicht nur wunderbar **ballaststoffreich**, es sieht außerdem aus, als hätte ein echter Meisterkoch es kreiert! Das liegt zum einen an der klassischen Komposition: Fleisch, Beilage, Soße und Gemüse. Zum anderen aber auch an den kleinen, feinen Besonderheiten: Senf in der cremigen Soße, Karotten mit Grün und geschmorte Zwiebeln, die den Fleischsaft perfekt binden und Deinen Kartoffelstampf so einmalig gut toppen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleiner Topf**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Pfanne**, **1 große Pfanne** und **1 Knoblauchpresse**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze **Wasser*** im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Kartoffeln schälen, vierteln und in einen kleinen Topf geben. Mit kaltem **Wasser*** auffüllen, **salzen***, aufkochen lassen und 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach der Kochzeit **Kartoffeln** abgießen, **Butter*** dazugeben, stampfen und abschmecken.

★ TIPP: Wenn Du es cremiger magst, gib noch etwas **Milch** dazu!



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einer kleinen Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Champignonviertel** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze reduzieren, **Knoblauch** dazupressen, mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Senf und **Butter*** unterrühren. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zum Schluss gehackte **Petersilie** untermischen.



2 KAROTTEN BACKEN

Karotten schälen, **Karottengrün** etwas stutzen, **Karotten** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 25 Min. im Backofen backen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Braune Champignons vierteln.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Aus heißem **Wasser*** und **Rinderbrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



5 STEAK BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Rindersteaks** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **Steaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

Anschließend **Steaks** aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Zwiebelstreifen mit etwas **Wasser*** ablöschen und 7 – 8 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Kartoffelstampf auf Teller verteilen und geschmolte **Zwiebeln** darübergeben. **Rindersteaks** daneben anrichten und mit **Champignonsoße** und **Karotten** genießen.

2 – 4 PERSONEN

ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln DE	500 g	800 g	1.000 g
Karotten NL	4	6	8
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Rinderbrühe Hinweis	2 g	4 g	4 g
Senf 4)	10 ml	15ml (20 ml)	20 ml
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Butter* 5) für Schritt 1	1 EL	1 1/2 EL	2 EL
heißes Wasser* für Schritt 3	150 ml	225 ml	300 ml
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 4 und 5	je 1 EL	je 1 1/2 EL	je 2 EL
Butter* 5) für Schritt 4	1/2 EL	3/4 EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*			nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben.

(2) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervom ab und es bleibt etwas übrig.

DURHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	338 kJ/81 kcal	2.383 kJ/570 kcal
Fett	3 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	8 g	57 g
– davon Zucker	5 g	32 g
Eiweiß	6 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

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



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

GUTEN APPETIT!