



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 09 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Steak mit cremigem Chicorée und Frühlingszwiebel-Kartoffelstampf

Wie viel Fleisch soll ich essen? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Person und Woche zu essen. An diese Empfehlung halten wir uns, wenn wir die Gerichte für euch zusammenstellen. Eine ausgewogene Ernährung liegt uns am Herzen!



30 min.



Stufe 3



Rinderhüftsteaks



Kartoffeln



Knoblauch



Thymian



Chicorée



Bacon



Sahne



Frühlingszwiebeln

Zutaten in Deiner Box	2P	4P
Rinderhüftsteaks	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Thymian	5 g	10 g
Chicorée	2	4
Bacon	4 Scheiben	8 Scheiben
Sahne 7)	100 ml	200 ml
Frühlingszwiebeln	2	4
Gut im Haus zu haben		
Olivenöl	1 EL	1 EL
Geflügelbrühe	100 ml	200 ml
Alufolie		
Butter	1/2 EL	1 EL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack
Zucker	1 Prise	1 Prise

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene
7) Lactose

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 677 kcal
Kohlenhydrate: 55 g
Fett: 31 g, Eiweiß: 39 g
Ballaststoffe: 7 g



1 Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 Rinderhüftsteaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur erreichen können. **Kartoffeln** waschen, schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Dann in einem Topf mit Salzwasser bedecken und in ca. 20-25 Min. weich kochen.



3 Knoblauch abziehen und mithilfe eines Topfbodens andrücken. **Thymian** waschen und trocken schütteln. **Chicorée** waschen, äußere Blätter entfernen und vierteln. **Bacon** in ca. 2 cm große Streifen schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen, welkes Grün entfernen und in feine Ringe schneiden. Heiße **Geflügelbrühe** zubereiten.

4 Eine feuerfeste Auflaufform mit etwas **Olivenöl** leicht einfetten. **Chicorée** mit **Thymian** und **Knoblauch** darin verteilen. Mit **Zucker**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und dem **Bacon** bestreuen. Anschließend mit **Sahne** begießen, mit etwas **Olivenöl** beträufeln und ca. 20 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens garen, bis der **Bacon** knusprig und der **Chicorée** weich und bräunlich ist.



5 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. **Steaks** nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und in der heißen Pfanne ca. 1-2 Min. für rare, 2-3 Min. für medium und ca. 3-4 Min. für well done je Seite braten. Anschließend bis zum Anrichten in **Alufolie** gewickelt ruhen lassen.



6 Kartoffeln nach Garzeit abgießen und bei schwacher Hitze erneut in den Topf geben. Vorbereite **Brühe** mit **Frühlingszwiebeln**, **Butter** und etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer gleichmäßigen, cremigen Masse verarbeiten.

7 Steaks mit Kartoffelstampf und Chicorée auf Tellern verteilen und nach Belieben mit ein wenig Sahneseiße der Chicorées genießen!