



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 13 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Bunter Frühlingsteller: Bistro-Steak

mit delikater Kerbel-Schalotten-Soße und Ofengemüse

Rote Bete? Nein, violette Kartoffeln. Diese Seltenheit hat es diese Woche in Eure Box geschafft. Sie ist nicht nur eine echte Schönheit auf dem Teller, sondern auch ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis, das wir Euch nicht vorenthalten wollten. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Rinderhüft-Steaks



Vitelotte (Lila Kartoffeln)



gelbe Karotten



Schalotte



Zitrone



Kerbelkraut



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rinderhüft-Steaks	2	4
Vitelotte Kartoffeln	500 g	1000 g
gelbe Karotten	3	6
Schalotte	1	2
Zitrone	½	1
Kerbelkraut	5 g	10 g
Crème fraîche 7) ⊕	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 605 kcal
Kohlenhydrate: 53 g,
Fett: 26 g, Eiweiß: 33 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben

Butter, Öl, Salz, Pfeffer, Brühe, Senf, Olivenöl (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Ofen, Schüssel, Backblech, Backpapier, Pfanne, Alufolie, Schneebesen

2



1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Steaks** und 2 EL **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur annehmen können. Tipp: Wenn die **Steaks** unterschiedlich dick sind, diese mit dem Handballen oder dem Boden eines großen Topfs in etwa gleich dicke Stücke drücken.

3



2 Ofengemüse zubereiten: **Kartoffeln** und **Karotten** gut waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Beides in einer Schüssel mit 1 EL **ÖL**, etwas **Salz** und **Pfeffer** gut mischen, auf einem, mit einem Backpapier belegten, Backblech verteilen und ca. 20–25 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens garen, bis sie bräunlich und knusprig sind, ab und zu mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden.

3 **Schalotte** abziehen und fein hacken. **Zitrone** entsaften. Kerbelkraut waschen, trocken schütteln und fein hacken. 100 ml Brühe zubereiten.

4



4 In einer Pfanne ½ EL **Olivenöl** erhitzen. Steaks nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und in der heißen Pfanne je Seite ca. 1–2 Min. für rare, 2–3 Min. für medium und ca. 3–4 Min. für well done scharf anbraten. Bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

5 Für die Soße: **Brühe** mit **Schalotten** zum **Bratensatz** in die Pfanne geben, ca. 2–3 Min. leicht köcheln lassen. **Crème fraîche** zugeben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zu einer dünnflüssigen Soße verarbeiten. 1 TL **Senf**, 1 EL **Zitronensaft** einrühren und **Kerbelkraut** vorsichtig unterheben.

6



6 **Kartoffeln** und **Karotten** neben dem **Steak** auf flachen Tellern verteilen, mit der Soße begießen und genießen!