



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 19
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Saftiges Steak mit Senf-Kräuter-Butter, Kartoffel-„Drillingen“ und grünen Bohnen

Dieses Gericht überzeugt nicht nur durch die ausgewogenen Komponenten aus proteinreichem Fleisch, sättigenden Kartoffeln und gesunden Hülsenfrüchten und Tomaten. Es ist auch farblich ein absoluter Hingucker. Fast zu schade zum Essen, oder? Ich wünsche Dir einen guten Appetit.



30 min.



Stufe 1



Grüne Bohnen



Kartoffeln „Drillinge“



Knoblauch



Petersilie/Schnittlauch



Rinderhüftsteaks



Kirschtomaten

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Grüne Bohnen	150 g	300 g
Kartoffeln „Drillinge“	600 g	1200 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Petersilie/Schnittlauch	10 g	20 g
Rinderhüftsteaks	2	4
Kirschtomaten	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene
keine

Nährwerte pro Person
Kalorien: 537 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Fett: 19 g, Eiweiß: 35 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf, Küchenpapier, Alufolie

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, 2 Pfannen, Topf

2



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. 15 g **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. **Grüne Bohnen** waschen, putzen (Enden abschneiden), halbieren. **Kartoffeln** waschen, vierteln. **Knoblauch** abziehen und in feine Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** waschen und halbieren.

3



2 2 ½ EL **Olivenöl** auf ein Backblech geben, dann in den vorgeheizten Ofen schieben. **Kartoffelecken** 6–8 Minuten ins kochende Wasser geben. Für die letzten 3 Min. der Garzeit **Bohnen** dazugeben. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. **Bohnen** beiseitestellen.

3 **Kartoffelecken** auf das Backblech geben und vorsichtig im heißen **Öl** wenden. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und ca. 20–25 Min. im Ofen rösten, bis die Kartoffelecken goldbraun und knusprig sind.

4



4 Für die Senf-Kräuter-Butter: **Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die **Butter** mit **Petersilie**, **Schnittlauch**, 1 TL **Senf**, **Salz** und **Pfeffer** gut vermischen.

5 **Steaks** mit Küchenpapier trockentupfen, auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

6



6 Zwei Pfannen mit jeweils ½ EL **Olivenöl** bei starker Hitze erwärmen. **Knoblauch** und **Kirschtomaten** in einer der Pfannen anschmoren. Nach ca. 3 Min. die **Bohnen** dazugeben und ca. 2 Min. weitergaren. In der zweiten Pfanne: **Steaks** ca. 1–2 Min. (für rare), 2–3 Min. (für medium), 3–4 Min. (für well done) auf jeder Seite scharf anbraten. Anschließend in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

7 **Steaks** mit etwas **Senf-Kräuter-Butter**, **Kartoffelecken** und **Bohnen** anrichten und genießen!