



Leichter kochen,
besser essen!



KW 42 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Unser Steak-Sandwich

mit Süßkartoffel-Wedges

Unheimlich lecker und ganz leicht nachgekocht. Wem die Portion zu groß ist, kann auch das Ciabatta dritteln oder die Süßkartoffel-Wedges auf einen anderen Tag verschieben. Ich finde die Kombination einfach perfekt. Das herzhafteste Steak-Sandwich und die leckeren Süßkartoffeln dazu. Traumhaft! Guten Appetit.



40 min.



Stufe 2



Rinderhüftsteaks



Ciabatta



Paprikapulver



Süßkartoffel



Mozzarella



Rote Zwiebel



Salat



Große Tomate



Mayonnaise



Knoblauch



Thymian

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rinderhüftsteaks	2	4
Ciabatta 1)	1	2
Paprikapulver, edelsüß 15)	2 g	4 g
Süßkartoffel	1	2
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Rote Zwiebel	1	2
Salatherz	1	2
Große Tomate	1	2
Mayonnaise 3) 10)	40 g	80 g
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Thymian	5 g	10 g

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
10) Senf 15) Kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 817 kcal
Kohlenhydrate: 90 g
Fett: 32 g, Eiweiß: 38 g
Ballaststoffe: 7 g

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

Salz, Pfeffer, Öl, Essig, Butter, Zucker, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Ofen, Backblech, Küchenpapier, Frischhaltefolie, Schüsseln, kleine und große Pfanne



1 Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. **Süßkartoffel** waschen, schälen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. 2 EL **ÖL** auf ein tiefes Backblech geben und ca. 2 Min. im Ofen erhitzen. **Süßkartoffeln** zugeben und im heißen **ÖL** wenden, dann ca. 25–30 Min. im Ofen garen. In den letzten 5-6 Min. der Garzeit **Ciabatta** zum Aufbacken auf ein Gitterrost dazugeben.



2 **Rinderhüftsteaks** mit Küchenpapier trocken tupfen, zwischen Frischhaltefolie legen und behutsam flacher klopfen, danach mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Thymian** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die **Hälfte** vom **Knoblauch**, **Thymianblätter** und 1 TL **Olivenöl** mit der **Rinderhüfte** vermischen, dann mit Frischhaltefolie bedecken und kurz ziehen lassen.



3 **Paprikapulver**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen, zur Seite stellen. **Salatblätter** vom Kopf lösen, waschen und abtropfen lassen. **Mozzarella** abgießen und in Scheiben schneiden, **Tomate** waschen und in Scheiben schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden.

4 1 TL **Butter** in einer Pfanne erwärmen. **Zwiebeln** mit ½ TL **Zucker** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. 2 TL **Essig** hinzufügen und 2-3 Mins. weiterschmoren. Restlichen **Knoblauch** mit **Mayonnaise**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermengen. (**Ciabatta** nicht vergessen!)



5 Pfanne auswischen und ohne Zusatz von Fett stark erhitzen. **Steaks** darin ca. 1-2 Min. je Seite anbraten. Anschließend zugedeckt kurz ruhen lassen, dann mit einem scharfen Messer in dünne Streifen schneiden.

6 **Ciabatta** quer halbieren und längs aufschneiden: Auf der Oberseite mit **Knoblauch-Mayonnaise** bestreichen, auf der Unterseite mit **Zwiebellade**, dann mit **Tomaten**, **Steak**, **Mozzarella** und **Salatblättern** belegen. **Süßkartoffeln** mit der **Salz-Pfeffer-Paprika-Mischung** bestreuen, auf Tellern verteilen, das **Sandwich** dazu anrichten und genießen!