

# Rosmarin-Hirschsteak mit Zwiebel-demi-Glace dazu Spitzkohl und in Butter geschwenkte Drillinge

unter 650 Kalorien • 40 – 50 Minuten • 583 kcal • Tag 5 kochen

31



Hirschsteak



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Rosmarin



Demi-glace



Wildpreiselbeermarmelade



Kartoffeln (Drillinge)



Schalotte



Spitzkohl



Knoblauchzehe



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 2 große Pfannen, 1 kleinen Topf,  
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und Aluminiumfolie

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                               | 2P     | 3P     | 4P     |
|-------------------------------|--------|--------|--------|
| Hirschsteak                   | 250 g  | 375 g  | 500 g  |
| rote Zwiebel <b>DE</b>        | 1      | 2      | 2      |
| Petersilie glatt/Rosmarin     | 10 g   | 10 g   | 10 g   |
| Demi-glace <b>10)</b>         | 150 ml | 200 ml | 300 ml |
| Wildpreiselbeermarmelade      | 25 g   | 50 g   | 50 g   |
| Kartoffeln (Drillinge)        | 400 g  | 600 g  | 800 g  |
| Schalotte <b>DE   NL   FR</b> | 1      | 1      | 2      |
| Spitzkohl                     | 400 g  | 600 g  | 800 g  |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>       | 1      | 2      | 2      |

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

|                         | 100 g          | Portion (ca. 730 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 334 kJ/80 kcal | 2438 kJ/583 kcal    |
| Fett                    | 3,19 g         | 23,25 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,03 g         | 7,51 g              |
| Kohlenhydrate           | 7,16 g         | 52,26 g             |
| – davon Zucker          | 2,50 g         | 18,26 g             |
| Eiweiß                  | 5,36 g         | 39,11 g             |
| Salz                    | 0,367 g        | 2,680 g             |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Spitzkohl** längs halbieren und den Strunk entfernen. **Spitzkohl** danach in ca. 3 cm große Rauten schneiden.

**Schalotte** fein hacken.

**Rote Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Für den Spitzkohl

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Knoblauch** hineinpressen, **Schalottenwürfel** hinzugeben und alles 1 Min. abraten.

**Spitzkohlranten** hinzugeben und alles zusammen 6 – 8 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis der **Kohl** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Inzwischen **Petersilienblätter** fein hacken.

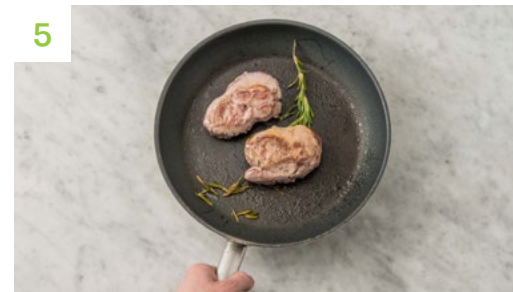


## Für die Kartoffeln

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. Gewaschene **Kartoffeln** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen. Fertige **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** schmelzen, **Kartoffeln** zusammen mit der Hälfte der **Rosmarinzweige** zurück in den Topf geben und 2 – 3 Min. anbraten. **Kartoffeln salzen\***.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Steaks braten

**Hirschsteaks** von beiden Seiten **salzen\***.

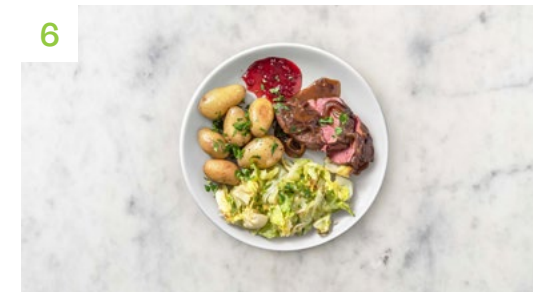
In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hirschsteaks** und restlichen **Rosmarin** darin je Seite 2 – 3 Min. (für rare), 3 – 4 Min. (für medium) oder 4 – 6 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



## Für die Soße

In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** zerlassen und **rote Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

**Topfinhalt** mit der **Demi-Glace** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen. Alles weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen und beiseitestellen.



## Anrichten

**Rosmarinzweige** nach dem Kochen aus den **Kartoffeln** und der Pfanne entfernen.

**Kartoffeln**, **Hirschsteaks**, **Spitzkohl** und **Soße** auf Tellern anrichten, mit gehackter **Petersilie** garnieren.

**Preiselbeermarmelade** dazureichen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

