

Rinderhüftsteak in Zwiebel-Balsamico-Soße mit Topinambur-Blumenkohl-Stampf & Rote-Beete-Chips

High Protein | Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 579 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Knoblauchzehe



Schalotte



geriebener Hartkäse



Topinambur



Hirtenkäse



Pflücksalat



frische Rote Beete



Wildpreiselbeermarmelade



Hühnerbrühe



Maisstärke



Rinderhüftsteak



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Butter*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, Gemüseschäler, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl DE	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Schalotte DE NL FR	1	1	2
geriebener Hartkäse 7 8	20 g	20 g	40 g
Topinambur FR	100 g	100 g	200 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
frische Rote Beete DE	1	1	1
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	37,5 g**	50 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g

**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. 700 g)
Brennwert	344 kJ/82 kcal	2423 kJ/579 kcal
Fett	4,41 g	31,02 g
– davon ges. Fettsäuren	1,74 g	12,24 g
Kohlenhydrate	3,88 g	27,32 g
– davon Zucker	3,23 g	22,69 g
Eiweiß	6,71 g	47,18 g
Salz	0,519 g	3,652 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier

(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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Blumenkohl in **Röschen** aufteilen.

Topinambur schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf mit Deckel füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Gemüse hinzugeben und 12 – 15 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist. Danach durch ein Sieb abgießen.



Für das Steak

Rindersteak quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindersteaks** in Aluminiumfolie wickeln und mind. 5 Min. ruhen lassen.

In derselben Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Schalotte** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit vorbereiteter **Soße** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Rote Bete

Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Rote-Beete-Scheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 12 – 15 Min. im Ofen rösten.



Für den Stampf

Gemüse zusammen mit **geriebenem Hartkäse**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Stampf** verarbeiten.

Rindersteak in dünne Scheiben schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



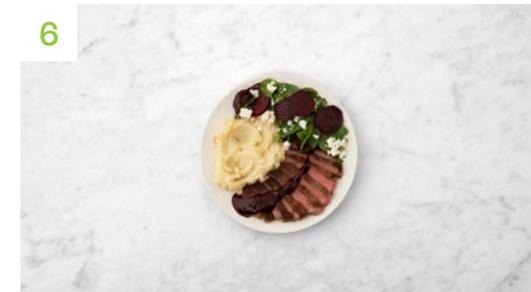
Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Knoblauch fein hacken.

Schalotte fein würfeln.

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **Maisstärke** vermengen.



Anrichten

Salat in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, **Hirtenkäse** mit den Händen dazubrüseln und gut vermengen.

Blumenkohlstampf auf Teller verteilen, **Steak** darauf anrichten und mit der **Soße** toppen. **Salat** daneben anrichten und mit den **Rote-Bete-Chips** garnieren.

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>

