

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

Viel Gemüse High Protein 30 – 40 Minuten • 869 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



Blumenkohl



Knoblauchzehe



Schalotte



Hartkäse ital. Art, gerieben



Topinambur



Hirtenkäse



Blattsalatsmischung



Wildpreiselbeerenmarmelade



Hühnerbrühe



Maisstärke



Rote Beete, vorgegart



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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 |
|---|-------|--------|-------|
| Rinderhüftsteak | 250 g | 375 g | 500 g |
| Blumenkohl DE | 1 | 1 | 1 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Schalotte DE NL FR | 1 | 1 | 2 |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8) | 20 g | 20 g | 40 g |
| Topinambur | 100 g | 100 g | 200 g |
| Hirtenkäse 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Blattsaladmischung | 75 g | 75 g | 100 g |
| Wildpreiselbeerenmarmelade | 25 g | 37,5 g | 50 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Maissstärke | 4 g | 6 g | 8 g |
| Rote Beete, vorgegart | 250 g | 250 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. 840 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 432 kJ/103 kcal | 3634 kJ/869 kcal |
| Fett | 4 g | 34 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,6 g | 13,4 g |
| Kohlenhydrate | 4,2 g | 35,5 g |
| – davon Zucker | 3,7 g | 31,5 g |
| Eiweiß | 6,4 g | 54 g |
| Salz | 0,43 g | 3,65 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



1 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 15 – 18 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 Für den Stampf

Gemüse nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

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.



2 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.

Rote Beete halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in das **Dressing** geben.

Knoblauch fein hacken.

Schalotte fein würfeln.

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



5 Für die Soße

In der großen Pfanne aus Schritt 3 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.

Salat in die Schüssel mit der **roten Beete** geben.

Hirtenkäse mit den Händen dazubröseln und gut vermengen.

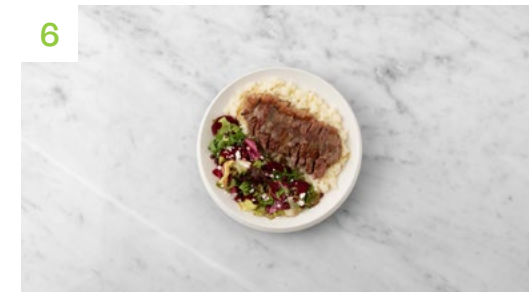


3 Für das Steak

Rindersteaks 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.



6 Anrichten

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

Blumenkohlstampf auf Teller verteilen, **Steak** darauf anrichten und mit der **Soße** toppen. **Salat** daneben anrichten.

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>

