

# Rinderhüftsteak mit Kalamata-Oliven-Paste

dazu Balsamico-Kirschtomaten & Mandelblättchen

Viel Gemüse unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 648 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



rote Kirschtomaten



Karotte



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Dill



Kalamata-Oliven ohne Stein



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mandeln, gehobelt



Tomatenmark



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab, Aluminiumfolie und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
rote Kirschtomaten	500 g	750 g	1000 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>AR</b>	1	1	2
Dill	10 g	10 g	10 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	105 g**	140 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7</b>   <b>8</b> )	20 g	30 g**	40 g
Mandeln, gehobelt <b>22</b> )	20 g	30 g	40 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 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. 740 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2710 kJ/648 kcal
Fett	5,5 g	40,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	8 g
Kohlenhydrate	4 g	29,4 g
– davon Zucker	3,4 g	24,9 g
Eiweiß	5 g	37,2 g
Salz	0,4 g	2,95 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 **22** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

**AR:** Argentinien



## Vorbereitung

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Karotte** schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Dill** fein hacken.

**Zwiebel** fein würfeln.



## Tomaten marinieren

**Kirschtomaten** halbieren.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL]

**Balsamicoessig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, kräftig **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Die Hälfte vom **Knoblauch** dazupressen.

**Kirschtomaten** hinzufügen, vermengen und marinieren lassen.



## Für die Tapenade

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen.

In einem hohen Rührgefäß **Oliven**, **Hartkäse**, die Hälfte der **Mandeln**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** und die Hälfte vom restlichen **Knoblauch** mithilfe eines Mixstabs zu einer Tapenade pürieren. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Steak anbraten

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

Große Pfanne auswischen und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Karotten**, **Zwiebel** und die Hälfte vom **Dill** darin scharf anbraten. **Rindersteaks** dazwischen je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

**Rindersteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.

**Tipp:** Benutze für 3 oder 4 Personen 2 Pfannen.



## Karotten anbraten

**Tomatenmark** und restlichen **Knoblauch** in die Pfanne geben. Mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln, bis die **Soße** eindickt.



## Anrichten

**Rindersteak** in Streifen schneiden und mit **Karotten** auf Teller verteilen. Marinierte **Tomaten** und **Oliven-Tapenade** schräg über das **Steak** anrichten. Mit restlicher **Dill** und **Mandelblättchen** garnieren. **Zitronenspalte** dazu servieren.

**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>

