

Rinderhüftsteak mit Granatapfel-Gremolata

Fächerkartoffel und frischem Salat

High Protein 35 – 45 Minuten • 677 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffel



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Schnittlauch



Granatapfel



Blattsalatsmischung



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Rinderhüftsteak



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mandeln, gehobelt



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Butter*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und Aluminiumfolie

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Granatapfel ES PE IL ZA	1	1	1
Blattsaladmischung	150 g	250 g	300 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Mandeln, gehobelt 22)	10 g	20 g	20 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. 660 g)
Brennwert	429 kJ/103 kcal	2831 kJ/677 kcal
Fett	4,8 g	31,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,4 g
Kohlenhydrate	8,6 g	56,4 g
– davon Zucker	4 g	26,3 g
Eiweiß	5,7 g	37,3 g
Salz	0,28 g	1,83 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 9) Senf 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien

ES: Spanien PE: Peru IL: Israel ZA: Südafrika AR: Argentinien



Für die Fächerkartoffeln

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

Kartoffeln längs halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein Brett legen.

Holzspieße oder Essstäbchen rechts und links von der **Kartoffel** legen und die **Kartoffel** so dünn wie möglich einschneiden, ohne durchzuschneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, dann mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Steaks braten

Rinderhüftsteaks rundum **salzen***.

In der Pfanne aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin auf jeder 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.



Für die Gremolata

In einer großen Pfanne ohne Fett **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. anrösten. Herausnehmen.

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen. **Granatapfel** vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über der großen Schüssel aus Schritt 1 herausklopfen.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Kräuter getrennt voneinander fein hacken.

Mandeln, **Zitronenabrieb**, **Petersilie** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mit den **Granatapfelkernen** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat fertigstellen

In den letzten 5 Min. der **Kartoffelbackzeit** geriebenen **Hartkäse** über den **Kartoffeln** verteilen. **Salat** in mundgerechte Stücke zupfen.

In einer großen Schüssel den **Salat** mit **Buttermilch-Zitronendressing**, **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und **Schnittlauchröllchen** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



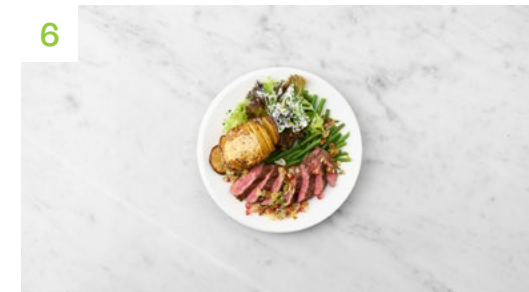
Bohnen kochen

In einen großen Topf mit Deckel reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren. **Bohnen** in dem großen Topf 8 – 9 Min. kochen, bis sie weich sind.

Währenddessen **Knoblauch** fein hacken.

Bohnen nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgießen, und in dem Topf mit **Knoblauch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** 1 – 2 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Rindersteaks mit **Pfeffer*** würzen und aufschneiden.

Rindersteaks, **Fächerkartoffeln**, **Salat** und **Knoblauch-Bohnen** auf Teller verteilen. **Steaks** mit **Granatapfel-Gremolata** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

