

Tex-Mex Fajita-Pfanne mit Rinderhüftsteak

dazu schwarze Bohnen und Avocado-Salsa

Viel Gemüse High Protein unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 628 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



grüne Paprika



Paprika multicolor



Zwiebel



Jalapeño



Limette, gewachst



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe



Koriander



Avocado



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Hühnerbrühe



Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier,
1 große Schüssel, 1 Frischhaltefolie, 1 große Pfanne,
1 kleiner Topf und 1 Pürierstab

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
grüne Paprika NL ES	3	5	6
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Zwiebel DE	1	2	2
Jalapeño NL	1	1	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	2	2
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Koriander	10 g	10 g	20 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 870 g)
Brennwert	301 kJ/72 kcal	2628 kJ/628 kcal
Fett	3 g	26,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	5,6 g
Kohlenhydrate	5,2 g	45 g
– davon Zucker	2,5 g	22,2 g
Eiweiß	5,3 g	46,2 g
Salz	0,36 g	3,12 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko

CO: Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile

IL: Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **BR:** Brasilien

VN: Vietnam **GT:** Guatemala



1 Gemüse rösten

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

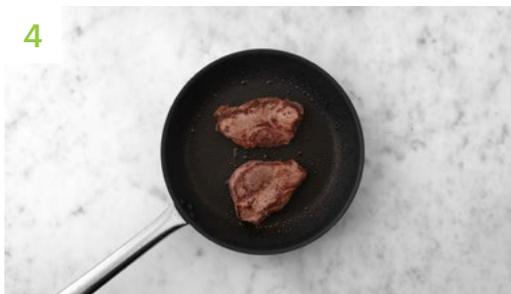
Paprikas halbieren, entkernen und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Jalapeño halbieren und entkernen (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen.

Streifen von 1 [2 | 2] **grünen Paprika**, ganze **multicolor Paprika** und die Hälfte der **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit „Hello Fiesta“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 15 – 20 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



4 Steak zubereiten

Rindersteaks von beiden Seiten **salzen***.

In der großen Pfanne aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindersteaks** nach Geschmack mit **Pfeffer*** würzen, in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen. Danach in feine Scheiben schneiden.



2 Gemüse grillen

In einer großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen. Restliche **grüne Paprikas**, **Zwiebeln**, 1 [2 | 2] **Knoblauchzehe** und **Jalapeño** darin 2 – 4 Min. sehr scharf anbraten.

Das **Gemüse** aus der Pfanne in eine große Schüssel geben. Mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Min. dämpfen lassen.



5 Salsa fertigstellen

Währenddessen **Avocado** halbieren*, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Koriander grob hacken.

Limette vierteln.

Frischhaltefolie von der Schüssel entfernen.

Avocado, die Hälfte des **Korianders**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** in die große Schüssel geben und mithilfe eines Pürierstabs ca. 1 Min. pürieren.



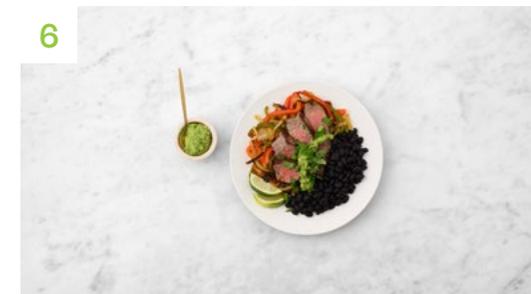
3 Bohnen zubereiten

Restlichen **Knoblauch** grob hacken.

In einem kleinen Topf 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch 1 Min. anschwitzen. Mit **Hühnerbrühe** und **schwarzen Bohnen** mitsamt der **Flüssigkeit** ablöschen.

Topfinhalt bis zum Ende des Rezepts leicht köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schwarze Bohnen auf tiefe Teller verteilen. **Gemüse** daneben anrichten.

Rindersteakstreifen auf das **Gemüse** legen. Das **Fleisch** mit ein wenig **Salsa** beträufeln. Mit restlichen **Kräutern** und **Limettenvierteln** garnieren und restliche **Salsa** 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>

