

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|--------|--------|
| Ofenkartoffel DE FR BE | 2 | 3 | 4 |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG | 1 | 1 | 1 |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Granatapfel ES IT TR IL | 1 | 1 | 1 |
| Blattsalzmischung | 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 **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **IT:** Italien **IL:** Israel



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**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und **Schnittlauchröllchen** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



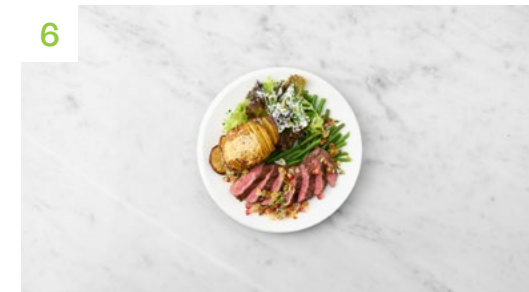
Bohnen kochen

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>

