

# Feines Rinderhüftsteak mit Pflaumendip dazu käsige Kartoffelspalten und Prinzessbohnen

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 625 kcal • Tag 5 kochen

11



Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Ajvar



Ketchup



Pflaumenkonfitüre



Prinzessbohnen



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Kampot-Pfeffer



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Ketchup <b>10)</b>	25 g	50 g	50 g
Pflaumenkonfitüre	20 g	40 g	40 g
Prinzessbohnen	150 g	300 g	300 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Kampot-Pfeffer	2 g	4 g	4 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. 630 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2614 kJ/625 kcal
Fett	3,8 g	23,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	9,2 g
Kohlenhydrate	9,5 g	59,9 g
– davon Zucker	1,6 g	9,9 g
Eiweiß	6,5 g	40,7 g
Salz	0,51 g	3,21 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 10) Sellerie 14) Schwefeldiooxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** ES: Spanien



## Kartoffelecken backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** in 4 bis 6 Spalten schneiden.

**Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „Hello Patatas“, **geriebenem Hartkäse**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

**Tipp:** Der Käse sollte gut mit Kartoffeln vermischt sein, sonst verbrennt er schnell.



## Rindersteak braten

**Rindersteaks** rundum **salzen\***.

In einer großen Pfanne 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** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



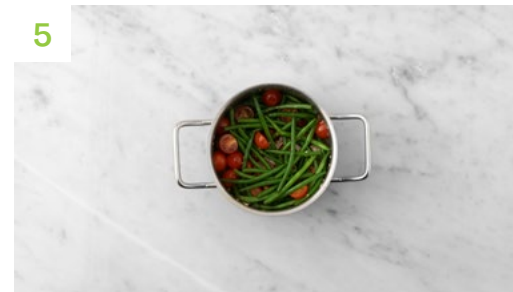
## Währenddessen

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen.

**Knoblauch** fein hacken.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Kampot-Pfeffer** grob hacken.



## Bohnen anbraten

In dem großen Topf aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Butter\*** erhitzen. **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

**Kirschtomaten** und **Prinzessbohnen** hinzugeben und 1 – 2 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

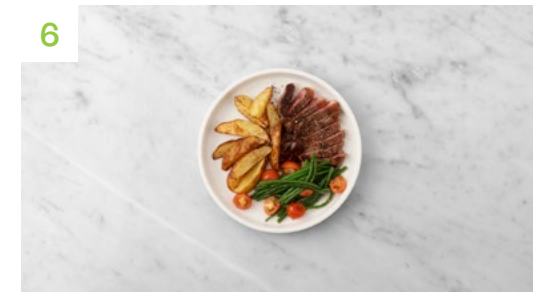


## Für den Pflaumenketchup

In einen großen Topf 1l heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Prinzessbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. Danach **Bohnen** durch ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel **Pflaumenmus**, **Ketchup** und **Ajvar** miteinander vermengen.



## Anrichten

Gebratene **Steaks** nach Belieben aufschneiden und mit den **Bohnen** und **Kartoffelspalten** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Kampot-Pfeffer** über den **Steaks** verteilen. **Pflaumenketchup** dazu reichen und genießen.

**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>

