

# Tex-Mex Fajita-Pfanne mit Rinderhüftsteak

dazu schwarze Bohnen und Guacamole

Viel Gemüse High Protein 35 – 45 Minuten • 794 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



grüne Paprika



Paprika multicolor



rote Zwiebel



Jalapeño



Limette, gewachst



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe



Avocado



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Hühnerbrühe



Mayonnaise



# Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
grüne Paprika <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Jalapeño <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	2	2
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise <b>8   9</b> )	25 g	25 g	50 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. 850 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	3322 kJ/794 kcal
Fett	5,2 g	43,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8,5 g
Kohlenhydrate	5,6 g	47,5 g
– davon Zucker	3 g	25,3 g
Eiweiß	5,4 g	46,2 g
Salz	0,38 g	3,25 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:** 8) Eier 9) Senf

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **NL:** Niederlande **PL:** Polen **BR:** Brasilien



## 1 Gemüse rösten

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

**Paprika** halbieren, entkernen und in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren und die Hälfte in 0,5 cm Streifen schneiden. Restliche **Zwiebel** grob würfeln.

**Paprika-** und **Zwiebelstreifen** 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.



## 2 Zwiebel braten

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

**Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** erhitzen. Restliche **Zwiebeln**, Hälfte **Knoblauch** und **Jalapeño** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** in eine große Schüssel geben.

Pfanne auswischen.



## 3 Bohnen zubereiten

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



## 4 Steak zubereiten

**Rindersteaks** von beiden Seiten **salzen\***.

In der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 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.

**Steaks** danach in dünne Scheiben schneiden.

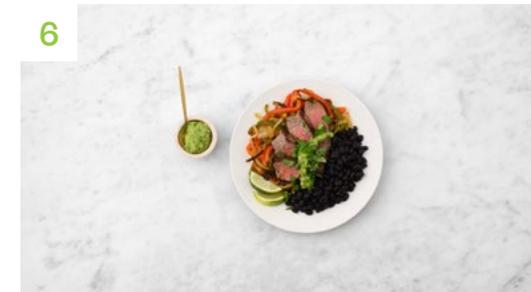


## 5 Guacamole zubereiten

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

**Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben.

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



## 6 Anrichten

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

**Rindersteakstreifen** auf das **Gemüse** legen. Das **Fleisch** mit ein wenig **Guacamole** beträufeln. Mit restlichen **Limettenvierteln** garnieren und restliche **Guacamole** dazu servieren.

**Guten Appetit!**

## Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

