

Tex-Mex Fajita-Pfanne mit Rinderhüftsteak

dazu schwarze Bohnen und Guacamole

Viel Gemüse High Protein 35 – 45 Minuten • 796 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 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 NL ES MA	1	1	2
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Jalapeño NL ES MA	1	1	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	2	2
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 8 9)	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	393 kJ/94 kcal	3329 kJ/796 kcal
Fett	5,2 g	43,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8,5 g
Kohlenhydrate	5,6 g	47,8 g
– davon Zucker	3 g	25,3 g
Eiweiß	5,5 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 **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **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.

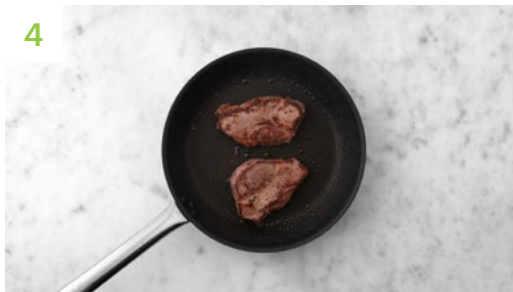
Pfanninhalt in eine große Schüssel geben. Mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Min. dämpfen lassen. Pfanne auswischen.



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.

Jalapeño

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

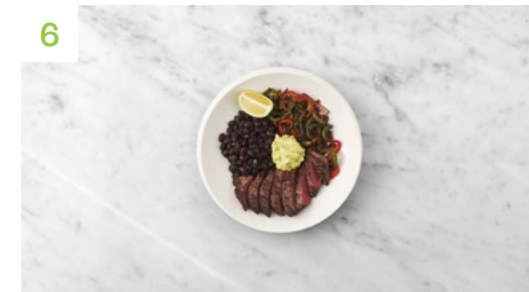


5 Salsa fertigstellen

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

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

Frischhaltefolie von der Schüssel entfernen. **Avocado**, **Mayonnaise**, **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.



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 **Limettenvierteln** und restlicher **Salsa** 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>

