

# Misobutter-Steak auf Aprikosen-Reis mit Brokkolini und Teriyaki-Mayonnaise

High Protein Thermomix kocht • 822 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



vegane weiße Misopaste



grüne Kresse



getrocknete Aprikosen



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Mayonnaise



Teriyakisofe



Brokkolini



Basmatireis

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Aluminiumfolie, 1 große Pfanne und 3 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	25 g	50 g	50 g
grüne Kresse	20 g	20 g	40 g
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g
Teriyakisoße <b>11) 15)</b>	25 ml**	37,5 ml**	50 ml
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 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. 550 g)
Brennwert	620 kJ/148 kcal	3439 kJ/822 kcal
Fett	7,1 g	39,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	12,4 g
Kohlenhydrate	13,8 g	76,4 g
– davon Zucker	2,1 g	11,8 g
Eiweiß	6,6 g	36,6 g
Salz	0,68 g	3,79 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 11) Soja 14) Schwefeldioxid und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



## Zu Beginn

3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

**Chili** halbieren, entkernen und eine **Chilihälfte** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Knoblauch** abziehen.

**Chilistücke** und **Aprikosen** in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon umfüllen.



## Für die Miso-Butter

Restlichen **Knoblauch** mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte der **Misopaste** 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Brokkolini** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.



## Dampfgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen restlichen **Chili** in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, die Hälfte der **Ingwerpaste**, die Hälfte [drei Viertel | ganze] der **Teriyakisoße** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.



## Steaks braten

**Rindersteak** quer in je 1 **Steak** pro Person schneiden und von beiden Seiten **salzen\***. 5 Min. vor Ende der Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Steaks** darin auf jeder 3 – 4 Min. braten.

**Rindersteaks** in Aluminiumfolie wickeln, beiseitestellen und mindestens 5 Min. ruhen lassen.

Pfanne auswischen. Varoma abnehmen,

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren.



## Brokkolini vollenden

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen und **Brokkolini** darin 3 – 4 Min. anrösten.

Restlichen **Knoblauch**, restlichen **Ingwerpaste** und restliche **Misopaste** hinzugeben und für 1 Min. anschwitzen. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei zerkleinerte **Chili-Aprikosen-Mischung** unter den **Reis** heben.



## Anrichten

**Basmatireis** auf Teller verteilen.

**Rindersteak** aufschneiden und daneben anrichten. Mit **Miso-Butter**, **Kresse** und **Chilistreifen** garnieren. **Miso-Brokkolini** daneben anrichten und mit der **Teriyaki-Mayonnaise** servieren.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

