

Hirschsteak mit Senfbutter und Salbeikartoffeln

dazu Rucola-Salat mit karamellisierten Birnen

High Protein **schnell** Thermomix kocht • 740 kcal • Tag 3 kochen



Hirschsteak



Petersilie



Salbei



körniger Senf



Knoblauchzehe



Kartoffeln (Drillinge)



Rucola



Birne



Butter



Haselnüsse



Blütenhonig



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
körniger Senf (9)	40 g	57 g	80 g
Knoblauchzehe (ES)	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Birne (NL BE)	1	1	2
Butter (7)	40 g	60 g	80 g
Haselnüsse (2 23)	10 g	20 g	20 g
Blütenhonig	8 g	15 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. 540 g)
Brennwert	574 kJ/137 kcal	3098 kJ/740 kcal
Fett	7,1 g	38,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	13 g
Kohlenhydrate	11,1 g	59,8 g
– davon Zucker	3,7 g	19,9 g
Eiweiß	7 g	37,6 g
Salz	0,2 g	1,07 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: 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 23) Haselnüsse

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

Ursprungsländer: ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien



Für die Senbutter

Butter aus dem Kühlschrank nehmen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Butter**, **körnigen Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3** vermengen. Mit dem Spatel nach unten schieben, erneut **5 Sek./Stufe 3** vermengen.

Senbutter in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



Steaks braten

Pfanne mit Küchenpapier auswischen, und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hirschsteaks von beiden Seiten **salzen***, in die Pfanne geben und **Hirschsteaks** je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) braten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.



Garen & Dressing zubereiten

Drillinge schräg halbieren und in den Gareinsatz geben. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen Blätter vom **Salbei** abzupfen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** verquirlen. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Salbeikartoffeln

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Drillinge, restlichen **Knoblauch** und **Salbeiblätter** in die Pfanne mit dem restlichen Bratfett geben und für 3 – 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten, bis der **Salbei** knusprig und die **Kartoffeln** leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Birne karamellisieren

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Birne nach Belieben schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Stücke nochmals halbieren.

10 Min. vor Ende der Kartoffelgarzeit in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, dann **Birnen** hineingeben und ca. 3 Min. anbraten. 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker*** darüberstreuen, diesen 2 – 3 Min. leicht karamellisieren lassen. **Birnen** aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



Anrichten

Rucola mit dem **Dressing** in der großen Schüssel vermengen.

Abgekühlte **Haselnüsse** grob hacken.

Rucola und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Rucola** mit karamellisierten **Birnen** und **Haselnüssen** garnieren. **Hirschsteak** nach Belieben aufschneiden und dazu anrichten. Zusammen mit der **Senbutter** 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>

