

# Feines Rindersteak in grünem Pfefferrahm dazu grüne Bohnen und Kartoffeln mit Hartkäse-Topping

35 – 45 Minuten • 689 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Kochsahne



eingelegter grüner Pfeffer



Hartkäse ital. Art, gerieben



Haselnüsse



Rinderbrühe



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	225 g**	300 g
eingelegter grüner Pfeffer	10 g**	15 g**	20 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Haselnüsse <b>2) 23)</b>	10 g	10 g	20 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 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. 580 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	2882 kJ/689 kcal
Fett	6,1 g	35,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	12,7 g
Kohlenhydrate	7,9 g	45,7 g
– davon Zucker	1,6 g	9,3 g
Eiweiß	6,6 g	38 g
Salz	0,46 g	2,66 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) **8)** Eier **23)** Haselnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## 1 Kartoffeln backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Steaks** aus dem Kühlschrank nehmen.

**Kartoffeln** in Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 25 – 30 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

**Knoblauchzehe** 10 Min. mitbacken.



## 4 Steaks braten

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

In der 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. Danach in Aluminiumfolie wickeln und mind. 5 Min. ruhen lassen.

**Gehackte Zwiebel** in der Pfanne 1 – 2 Min. farblos anschwitzen und mit vorbereiteter **Soße** ablöschen. Aufkochen lassen, 2 – 3 Min. köcheln, bis die **Soße** ein bisschen andickt. Mit **Zitronenthymian**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Bohnen kochen

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

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

**Buschbohnen** in den Topf geben und 9 – 10 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Den Topf für Schritt 5 beiseitestellen.



## 5 Beilagen fertigstellen

In dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, in den Topf pressen und 1 Min. mitbraten. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Nach dem Ende der Garzeit die **Kartoffelspalten** aus dem Ofen nehmen und in einer Schüssel mit gehackter **Petersilie** und **Hartkäse** vermengen.



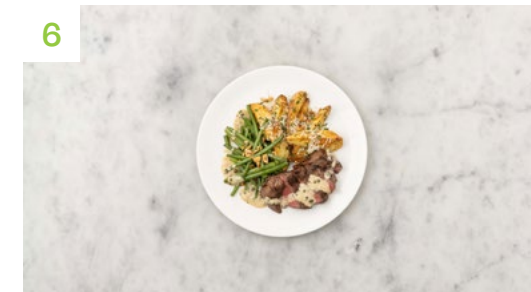
## 3 Soße vorbereiten

**Zwiebel** fein hacken.

**Petersilien** und **Zitronenthymianblätter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Danach aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

In einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Kochsahne**, **Rinderbrühpulver** und die Hälfte [drei Viertel | alle] **Pfefferkörner** inklusive des **Safts** verrühren.



## 6 Anrichten

**Kartoffelspalten** und **Bohnen** auf Teller verteilen. **Bohnen** mit den gehackten **Haselnüssen** garnieren. **Steaks** daneben anrichten und **Soße** dazu reichen.

**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>

