

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

Thermomix kocht • 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 die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## 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



## Zu Beginn

**Steaks** aus dem Kühlschrank nehmen.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, zu den **Bohnen** in den Varoma geben und vermischen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. **Bohnen salzen\*** und **pfeffern\*** und Varoma verschließen.



## Soße kochen

Pfanne erneut erhitzen, zerkleinerte **Zwiebel** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

**Kochsahne**, **Rinderbrühpulver**, die Hälfte [drei Viertel | alle] **Pfefferkörner** inklusive des **Safts** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** in die Pfanne zugeben. Aufkochen lassen und 2 – 3 Min. köcheln, bis die **Soße** ein bisschen andickt.

**Soße** mit **Zitronenthymian**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



## Dampfgaren

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Kartoffeln** je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in ca. 2 cm breite Spalten schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen Blätter vom **Zitronenthymian** zupfen, fein hacken und fortfahren.



## Kartoffeln vollenden

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

**Kartoffeln** in eine große Schüssel umfüllen. Zerkleinerte **Petersilie** und **Hartkäse** zugeben, nach Geschmack **salzen\*** und vorsichtig vermengen.

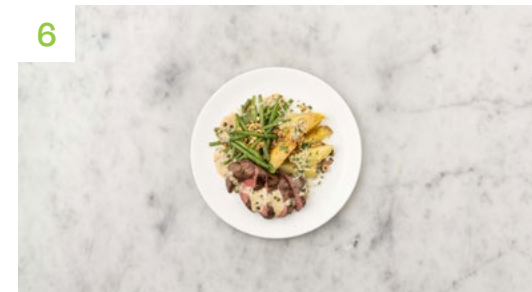


## Währenddessen

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

**Rindersteak** von beiden Seiten **salzen\***.

10 Min. vor dem Ende der Dampfgarzeit 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.



## 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>

