

Rindersteak mit Granatapfel-Gremolata

Fächerkartoffel und frischem Salat

High Protein 35 – 45 Minuten • 688 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



Ofenkartoffel



Granatapfel



Buschbohnen



Blattsalatmischung



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mandeln blanchiert, gehobelt



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Butter*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Granatapfel ES IT TR IL	1	1	1
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Blattsaladmischung	150 g	250 g	300 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	100 ml	100 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7 8	20 g	40 g	40 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22	10 g	20 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. 660 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	2879 kJ/688 kcal
Fett	4,9 g	32,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,3 g
Kohlenhydrate	9,1 g	59,7 g
– davon Zucker	3,3 g	22,1 g
Eiweiß	5,6 g	37,2 g
Salz	0,28 g	1,83 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien

ES: Spanien IT: Italien TR: Türkei IL: Israel ZA: Südafrika

AR: Argentinien EG: Ägypten



Für die Fächerkartoffeln

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

Kartoffeln längs halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein Brett legen.

Holzspieße oder Essstäbchen rechts und links von der **Kartoffel** legen und die **Kartoffel** so dünn wie möglich quer einschneiden, ohne durchzuschneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, dann mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Steaks braten

Rinderhüftsteaks rundum **salzen***.

In der Pfanne aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

Rindersteaks danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



Für die Gremolata

In einer großen Pfanne ohne Fett **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. anrösten. Herausnehmen.

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen. **Granatapfel** vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über der großen Schüssel aus Schritt 1 herausklopfen.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Kräuter getrennt voneinander fein hacken.

Mandeln, Zitronenabrieb, Petersilie und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mit den **Granatapfelkernen** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat fertigstellen

In den letzten 5 Min. der Kartoffelbackzeit **geriebenen Hartkäse** über den **Kartoffeln** verteilen. **Salat** in mundgerechte Stücke zupfen.

In einer großen Schüssel den **Salat** mit **Buttermilch-Zitronendressing, Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und **Schnittlauchröllchen** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Bohnen kochen

In einen großen Topf mit Deckel reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren. **Bohnen** in dem großen Topf 8 – 9 Min. kochen, bis sie weich sind.

Währenddessen **Knoblauch** fein hacken.

Bohnen nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgießen, und in dem Topf mit **Knoblauch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** 1 – 2 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Rindersteaks mit **Pfeffer*** würzen und aufschneiden.

Rindersteaks, Fächerkartoffeln, Salat und **Knoblauch-Bohnen** auf Teller verteilen. **Steaks** mit **Granatapfel-Gremolata** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

