

Rinderhüftsteak mit indonesischem Seroendeng-Topping dazu süß-würzige Sajoer-Bohnen und Gurkensalat

High Protein 30 – 40 Minuten • 701 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



Buschbohnen



Gurke



rote Zwiebel



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Limette, gewachst



Hafer-Cuisine



Ketjap Manis



Kokosraspeln



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Weißweinessig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 große Schüssel, 2 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Gurke NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	2
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	200 ml	400 ml
Ketjap Manis 11) 15)	18 ml	27 ml**	36 ml
Kokosraspeln	4 g	6 g	8 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 610 g)
Brennwert	483 kJ/116 kcal	2934 kJ/701 kcal
Fett	7,7 g	46,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,9 g
Kohlenhydrate	5,3 g	32,3 g
– davon Zucker	3,2 g	19,6 g
Eiweiß	5,9 g	35,9 g
Salz	0,38 g	2,29 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: 1) Erdnüsse 11) Soja 15) Weizen 17) Hafer

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien VN: Vietnam MA: Marokko



Bohnen kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen großen Topf 1L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



Steaks braten

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

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.



Kleine Vorbereitung

Währenddessen **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

Limette in Spalten schneiden.

Gurke in Scheiben schneiden oder hobeln.



Sajoer-Bohnen kochen

In dem großen Topf aus Schritt 1 **Knoblauch-Ingwer-Mix** und **Zwiebelstreifen** 2 – 3 Min. anbraten.

Saft von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, **Ketjap Manis** und grüne **Bohnen** dazugeben, verrühren und mit **Hafer-Cuisine** ablöschen.

Die **Soße** 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Gurkensalat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Gurkenscheiben** und die Hälfte vom **Chili (Achtung: scharf!)** dazugeben und vermengen.

Erdnüsse in der Packung zerkleinern.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Kokosflocken** und **Erdnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Gurkensalat auf Teller verteilen. **Sajoer-Bohnen** und **Rindersteak** daneben anrichten. **Rindersteak** nach Belieben mit restlichen **Chili-Mix** und **Seroendeng-Kokos-Erdnuss-Mix** toppen. Restliche **Limettenspalten** dazu servieren.

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>

