

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

Thermomix kocht • 681 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Schalotte



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 |
| Schalotte DE NL FR | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie glatt/ Zitronenthymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| eingelegter grüner Pfeffer | 10 g** | 15 g** | 20 g |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Haselnüsse 2) 23) | 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. 570 g) |
|-------------------------|-----------------|------------------------|
| Brennwert | 501 kJ/120 kcal | 2851 kJ/681 kcal |
| Fett | 6,2 g | 35,3 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,2 g | 12,7 g |
| Kohlenhydrate | 7,8 g | 44,3 g |
| – davon Zucker | 1,5 g | 8,3 g |
| Eiweiß | 6,7 g | 37,9 g |
| Salz | 0,47 g | 2,67 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 FR: Frankreich 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 Garschlitze frei bleiben. **Bohnen salzen*** und **pfeffern*** und Varoma verschließen.



Soße kochen

Pfanne erneut erhitzen, zerkleinerte **Schalotte** 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

Schalotte 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 Dampfzeit 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.

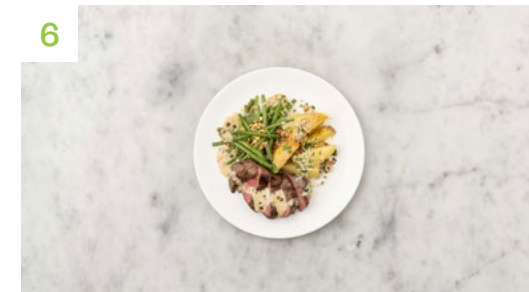


Währenddessen

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 Dampfzeit 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>

