

# Hirschsteak mit Senfbutter und Salbeikartoffeln

dazu Rucola-Salat mit karamellisierten Birnen

High Protein **schnell** 25 – 35 Minuten • 745 kcal • Tag 3 kochen



Hirschsteak



Kartoffeln (Drillinge)



Rucola



Birne



Petersilie



Salbei



Knoblauchzehe



körniger Senf



Butter



Blütenhonig



Haselnüsse

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Olivenöl\*, Balsamicoessig\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Birne <b>NL</b>   <b>BE</b>	1	1	2
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
körniger Senf <b>9</b>	40 g	57 g	80 g
Butter <b>7</b>	40 g	60 g	80 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Haselnüsse <b>2</b>   <b>23</b> )	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. 540 g)
Brennwert	577 kJ/138 kcal	3116 kJ/745 kcal
Fett	7,2 g	38,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	13 g
Kohlenhydrate	11,3 g	61 g
– davon Zucker	3,8 g	20,5 g
Eiweiß	6,9 g	37,3 g
Salz	0,2 g	1,06 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) 9) Senf 23) Haselnüsse

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien



## Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Butter** aus dem Kühlschrank nehmen, in eine kleine Schüssel geben und weich werden lassen.

**Drillinge** längs halbieren. Sobald das **Wasser** kocht, **Drillinge** darin 12 – 15 Min. kochen lassen, bis sie gar sind. Danach abgießen und bis zur Verwendung in Schritt 5 beiseitestellen.



## Steaks braten

Pfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** darin erhitzen.

**Hirschsteaks** von beiden Seiten **salzen\***, in die Pfanne geben und **Hirschsteaks** je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) braten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.



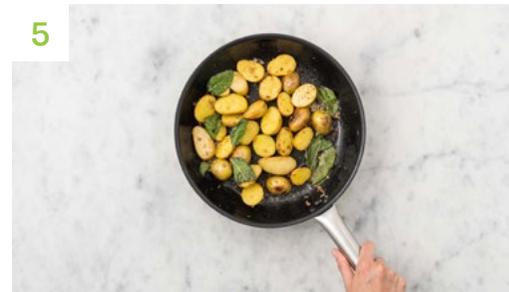
## Dressing zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen. **Petersilienblätter** fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und halbieren.

**Birne** nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und die Viertel nochmals längs halbieren.

In einer großen Schüssel **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** verquirlen. **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Senfbutter zubereiten

**Drillinge** in die Pfanne mit dem restlichen **Bratfett** geben, Hälfte von **Knoblauch** dazu pressen, **Salbeiblätter** hinzufügen und 3 – 5 Min. auf mittelhoher Hitze anbraten, bis der **Salbei** knusprig und die **Kartoffeln** leicht gebräunt sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Gehackte Petersilie** und **körnigen Senf** zu der **Butter** in die kleine Schüssel geben. Restlichen **Knoblauch** dazu pressen. Gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Birnen karamellisieren

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Birnen** darin ca. 3 Min. anbraten. 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** darüber streuen und 2 – 3 Min. leicht karamellisieren lassen.

**Birnen** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## Anrichten

**Rucola** in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.

Abgekühlte **Haselnüsse** grob hacken.

**Rucola** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Rucola** mit karamellisierten **Birnen** und **Haselnüssen** garnieren.

**Hirschsteaks** nach Belieben aufschneiden und dazu anrichten. Zusammen mit der **Senfbutter** genießen.

**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>

