



Saftiges Strip Loin Steak mit Demi-Glace

dazu Kürbispüree und gerösteter Rosenkohl

35 – 45 Minuten • 880 kcal • Tag 5 kochen



Demi-glace



Striploin Steak



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



mehligk. Kartoffeln



Rosenkohl



körniger Senf



grüne Kresse



Feigenrelish



Hokkaido-Kürbis



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Steak mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Honig*, Salz*, Milch*, Butter*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 Personen

	2P
Demi-glace 10)	50 ml
Striploin Steak	360 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g
mehlig. Kartoffeln	200 g
Rosenkohl	300 g
körniger Senf 9)	40 g
grüne Kresse	20 g
Feigenrelish	50 g
Hokkaido-Kürbis DE NL EG	1

**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. 900 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	3682 kJ/880 kcal
Fett	5,2 g	47,1 g
- davon ges. Fettsäuren	2,2 g	19,7 g
Kohlenhydrate	6,1 g	54,8 g
- davon Zucker	5,7 g	50,8 g
Eiweiß	6,5 g	57,9 g
Salz	0,43 g	3,88 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: 9) Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



1 Kürbistampf anfangen

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

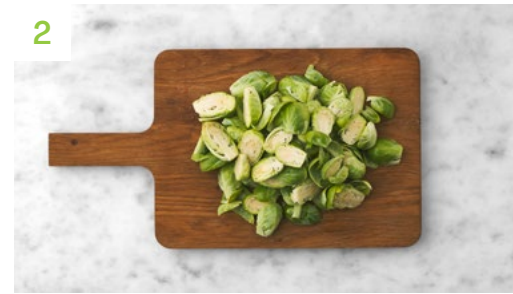
In einem großen Topf reichlich **Wasser** mit **Salz*** erhitzen.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Kürbis in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Kürbis und **Kartoffelwürfel** in den Topf geben und 10 – 12 Min. kochen, bis der **Kürbis** weich ist.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



2 Rosenkohl vorbereiten

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

In einer großen Schüssel **Rosenkohl**, die Hälfte **Senf**, 1 EL **Öl***, 1 TL **Honig***, **Salz***, **Pfeffer*** und 0,5 TL **Balsamicoessig*** vermengen.

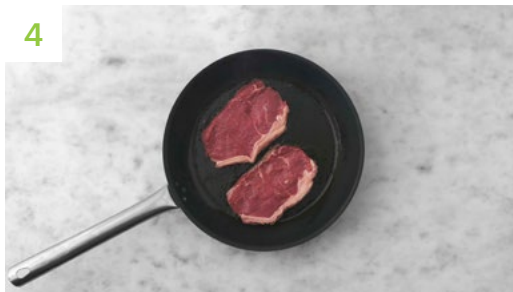
Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 8 – 10 Min. backen.



3 Stampf zubereiten

Gemüse vorsichtig mithilfe des Deckels abgießen.

„**Hello Muskat**“, 100 ml **Milch*** und 2 EL **Butter*** zum **Gemüse** geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit 0,5 TL **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Steak anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl*** erhitzen.

Striploin-Steak darin auf beiden Seiten 1 Min. scharf anbraten. Einen Topfdeckel mit einem Radius kleiner als die Pfanne auf dem **Steak** stellen.

Bei mittlerer Temperatur jede Seite 1 Min. für rare, 1,5 – 2 Min. für medium oder 2,5 – 3 Min. für well done anbraten.

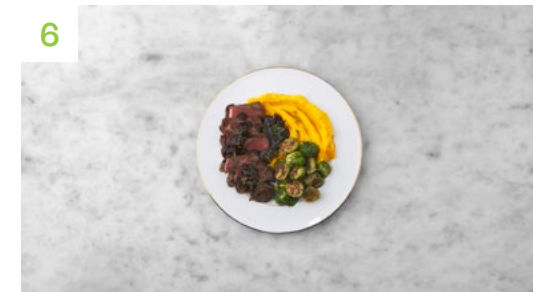
Steak aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und kurz ruhen lassen.



5 Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Demi-glace**, **Feigenrelish**, und restlichen **Senf** mit 75 ml **Wasser*** erhitzen und vermengen.

Soße 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie etwas eindickt. Topf vom Herd nehmen und **Soße** mit 2 EL **Butter*** verfeinern. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Steak nach Belieben in Scheiben schneiden.

Stampf, **Rosenkohl** und **Steak** nebeneinander auf Teller verteilen. **Steak** und **Stampf** mit der **Soße** beträufeln und mit **Kresse** garnieren.

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>

