



# BBQ-Pfeffer-Steak in Tabasco-Tomaten-Soße

mit Avocado-Mais-Salsa und Kartoffelspalten



## HELLO TABASCO® SAUCE

Es gibt neben der scharfen Würzsoße auch einen Bundesstaat im südlichen Mexiko, der Tabasco heißt.

Warm ist es dort bestimmt auch.



Rinderhüftsteaks



rote Zwiebel



Tabasco® Sauce



Gemüsemais



Kartoffeln (Drillinge)



Tomate (Roma)



Pfeffermischung "Smoky BBQ"



Avocado

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Heute gibt es ein farbenfrohes Gericht aus der Tex-Mex-Küche. Die Aromen in Kombination mit der frischen Salsa und der leichten **Schärfe** werden Dich bestimmt genauso begeistern wie uns. Das Beste: Für die unkomplizierte Zubereitung benötigst Du lediglich eine Pfanne und Deinen Backofen. Achte genau auf die Zeit, die Dein Steak in der Pfanne brutzelt.

Mit unserer Anleitung und den Tipps kann aber gar nicht viel schief gehen. Guten Appetit!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ca. 25 Min. im Backofen backen.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Rote Zwiebel** abziehen und fein würfeln.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 2 cm große Würfel schneiden.



## 3 STEAK BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen und **Steaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare oder 3 – 4 Min. für medium anbraten.

Dann **Steaks** aus der Pfanne nehmen (der Bratsud darin wird noch benötigt) und kurz ruhen lassen.

★ **TIPP:** Wenn Du es well done haben möchtest, leg die Steaks für die letzten 4 – 5 Min. der Kartoffelspalten-Backzeit mit in den Ofen!



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

Die große Pfanne, ohne Zugabe von Fett, erneut erhitzen und die **Hälfte** der **Zwiebelwürfel** darin für 1 – 2 Min. anbraten.

Mit **Tomatenwürfeln** ablöschen und mit **Tabasco® Sauce**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Abgedeckt 5 – 6 Min. köcheln lassen.



## 5 SALSA ZUBEREITEN

**Mais** abgießen und mit restlichen **Zwiebelwürfeln** in eine kleine Schüssel geben.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Würfel schneiden und mit dem **Mais** vermischen.

Mit **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelspalten** auf Teller verteilen und **Tomatensoße** dazu anrichten.

**Rinderhüftsteaks** auf die **Soße** geben und mit **Pfeffermischung** bestreuen.

Zusammen mit **Avocado-Mais-Salsa** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Tomate (Roma) NL   PL	2	3	4
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Tabasco® Sauce	1,8 ml	3,6 ml	3,6 ml
Gemüsemais (Pkg.)	1	¾	1
Avocado (Hass) PE	1	1 (groß)	2
Pfeffermischung "Smoky BBQ" 15)	2 g	3 g	4 g
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2693 kJ/642 kcal
Fett	4 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	9 g	60 g
– davon Zucker	5 g	32 g
Eiweiß	6 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande, PE: Peru, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!