

# Gebratenes Hirschsteak mit Zwiebelsoße dazu Spitzkohl und Rosmarinkartoffeln

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 599 kcal • Tag 5 kochen

31



Hirschsteak



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Rosmarin



Demi-glace



Wildpreisbeermarmelade



Kartoffeln (Drillinge)



Schalotte



Spitzkohl



Knoblauchzehe



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

**thermomix**

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 55 [55 | 60] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Butter\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, Aluminiumfolie, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Demi-glace <b>10)</b>	200 ml	250 ml	400 ml
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Spitzkohl	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Öl*, Butter*, Wasser*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	346 kJ/83 kcal	2504 kJ/599 kcal
Fett	3,34 g	24,17 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	7,63 g
Kohlenhydrate	7,44 g	53,87 g
– davon Zucker	2,62 g	19,00 g
Eiweiß	5,44 g	39,38 g
Salz	0,483 g	3,496 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: 10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



## Zu Beginn

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [**15 g | 20 g**] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



## Steaks braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** erhitzen. **Hirschsteaks** und Hälfte vom **Rosmarin** für das Aroma 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 kurz, in Alufolie gewickelt, ruhen lassen.

Währenddessen fortfahren.



## Dampfgaren

**Spitzkohl** halbieren und den Strunk entfernen. **Kohl** in ca. 3 cm große Rauten schneiden, in den Varoma-Behälter geben und gedünsteten

**Knoblauch-Schalotten-Mix** aus dem Mixtopf, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und vermischen. Varoma verschließen.

**Kartoffeln** halbieren und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



## Kartoffeln fertigstellen

Pfanne auswischen und erneut erhitzen.

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Butter\*** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. **Kartoffeln** aus dem Gareinsatz und restliche **Rosmarinweige** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

**Kartoffeln salzen\***.



## Für die Soße

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, beiseitestellen und warm halten.

Mixtopf leeren.

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Butter\*** und **rote Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Demi-Glace** zugeben und **6 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Anrichten

**Rosmarinweig** entfernen.

**Kartoffeln, Hirschsteaks, Kohl** und **Soße** auf Tellern anrichten, **Preiselbeermarmelade** dazureichen, mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren und 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>

