

Hirschsteak mit Frankfurter Grüner Soße

dazu Schalotten-Bohnen und Kräuterkartoffeln

35 – 45 Minuten • 696 kcal • Tag 5 kochen

31



Hirschsteak



Kräutermix
„Grüne Soße“



Joghurt



mittelscharfer Senf



festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Schalotte



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Essig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 großen Topf, 1 große Pfanne,
1 kleinen Topf, 1 Pürierstab, 1 Sieb und
1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
Kräutermix „Grüne Soße“	40 g	40 g	80 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2

**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. 630 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2912 kJ/696 kcal
Fett	5,07 g	32,09 g
– davon ges. Fettsäuren	1,45 g	9,20 g
Kohlenhydrate	9,44 g	59,68 g
– davon Zucker	1,86 g	11,77 g
Eiweiß	6,29 g	39,79 g
Salz	0,073 g	0,461 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich NL: Niederlande



Für die grüne Soße

Erhitze reichlich heißes **Wasser** in einem Wasserkocher.

Kräutermix „Grüne Soße“ grob hacken.

In einem hohen Rührgefäß drei Viertel der **Kräuter**, **Joghurt**, **Senf**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Soße** pürieren



Für die Kartoffeln

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Schalotte fein würfeln.

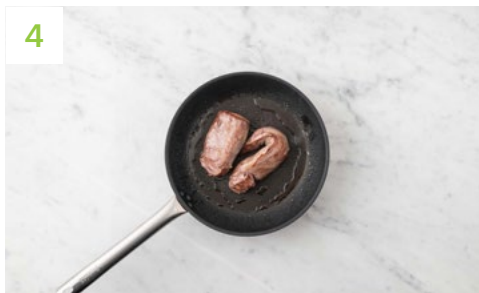
Kartoffeln schälen und vierteln oder halbieren. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 14 – 16 Min. garen, bis sie weich sind.



Für die Bohnen

Reichlich heißes **Wasser*** in kleinen Topf füllen und aufkochen lassen.

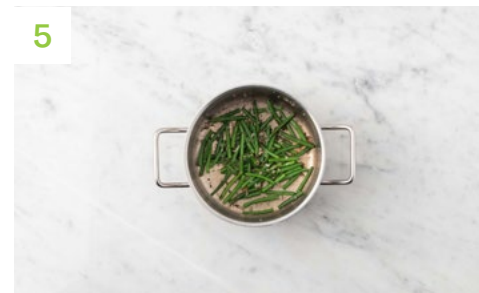
Buschbohnen zugeben und für 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.



Für das Hirschsteak

Hirschsteaks von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hirschsteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. (für rare), 3 – 4 Min. (für medium) oder 4 – 6 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und für 5 – 10 Min. ruhen lassen.



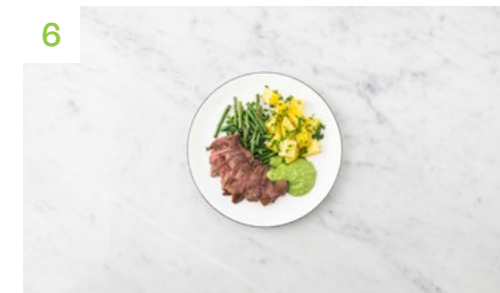
Letzte Schritte

Bohnen nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

In dem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Schalotten** und **Bohnen** darin 2 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ggfs. warm halten.

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

Kartoffeln, restliche **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zurück in den großen Topf geben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Hirschsteaks in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Grüne **Bohnen** und **Kräuterkartoffeln** daneben anrichten und mit der grünen **Soße** servieren.

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>

