



RINDERHÜFTSTEAK MIT KNOBLAUCH-KARTOFFELN, Lauch und Kirschtomaten



HELLO KNOBLAUCH

*Jeder kennt die Knoblauch-Fahne!
Verantwortlich ist der Inhaltsstoff Allicin.
Die schwefelhaltige Substanz entsteht,
wenn Knoblauch zerkleinert wird.*



Rinderhüftsteak



Kartoffeln (Drillinge)



Porree



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Kochsahne

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 großen Topf**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln. Einen großen Topf mit heißem **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** darin für 16 – 18 Min. weich kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Während die **Kartoffeln** kochen mit dem Rezept fortfahren.



2 FÜR DAS GEMÜSE

Porree längs halbieren und in 0,5 cm feine Ringe schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



3 STEAKS VORBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Steaks** von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern*** und in der Pfanne für ca. 30 Sek. scharf anbraten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren.



4 FÜR DIE SOSSE

In der großen Pfanne aus Schritt 3 **Porreeringe** und **Kirschtomaten** bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. anbraten. Danach Pfanneninhalte mit **Kochsahne** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **★TIPP:** Falls die Soße zu dick sein sollte, gib einfach noch einen Schluck Wasser hinzu.



5 DER LETZTE SCHLIFF

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** im großen Topf aus Schritt 1 bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, **Knoblauch** hineinpressen und 1 Min. anbraten. **Kartoffeln** hinzugeben und 1 Min. erhitzen.

Steaks zu der **Soße** in die große Pfanne geben und 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) erhitzen.



6 ANRICHTEN

Steaks mit **Soße** und **Kartoffeln** auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1.000 g
Porree DE	1	1 (groß)	2
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* 5) für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2818 kJ/674 kcal
Fett	5,28 g	33,96 g
– davon ges. Fettsäuren	2,16 g	13,88 g
Kohlenhydrate	7,81 g	50,21 g
– davon Zucker	3,93 g	25,24 g
Eiweiß	6,23 g	40,03 g
Salz	0,132 g	0,848 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at