



Rumpsteakstreifen in Thymiansoße,

dazu Kartoffelstampf und Buschbohnen



HELLO BUSCHBOHNEN

Buschbohnen haben gegenüber anderen Bohnensorten einen großen Vorteil: Sie ranken nicht und benötigen daher kein Gerüst.

BEST OF
2017
★★★★★



Rumpsteak



Kartoffel



Zwiebel



Buschbohnen



Vollmilch



Knoblauchzehe



gerebelter Thymian

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Los geht's mit unseren „Best of 2017“-Rezepten! Den Anfang machen diese herrlich saftigen Rumpsteakstreifen, die in einer würzigen Thymiansoße gar ziehen und so neben jeder Menge **Proteinen** auch besten Geschmack garantieren. Damit Du auch ausreichend mit **Ballaststoffen** versorgt bist, haben wir Dir Kartoffeln und Bohnen mitgebracht, die perfekt dazu passen. Genieße es, den Kartoffelstampf mit der Soße zu vermischen und lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 große Töpfe**, **1 große Pfanne** und ein **Sieb**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Anschließend in einen großen Topf geben, mit reichlich heißem **Wasser** bedecken, **salzen**, aufkochen lassen und **Kartoffelwürfel** 15 – 20 Min. garen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Rumpsteak in 1 cm breite Streifen schneiden. **Rinderstreifen** in etwas **Mehl** wenden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



3 BOHNEN GAREN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden. 150 ml [300 ml] heiße **Rinderbrühe** zubereiten. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen**, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin 5 – 8 Min. garen. Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. ½ EL [1 EL] **Olivenöl** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



4 FLEISCH BRATEN

In einer großen Pfanne je ½ EL [1 EL] **Öl** und **Butter** erhitzen. **Rinderstreifen** ca. 2 Min. rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Erneut je ½ EL [1 EL] **Öl** und **Butter** in der Pfanne erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **Knoblauch** und 1 Prise **Zucker** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. **Thymian** und ½ EL [1 EL] **Balsamico-Essig** zugeben und 1 Min. kochen lassen. Mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Rinderstreifen zur **Soße** geben und alles zusammen 2 – 3 Min. erhitzen. **Kartoffelwürfel** durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. 125 ml [250 ml] **Milch** und ½ EL [1 EL] **Butter** zugeben und zu einem **Kartoffelstampf** verarbeiten. **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen, **Rinderstreifen** daneben anrichten und mit **Buschbohnen** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehligkochende Kartoffeln	600 g	1200 g
Rumpsteak	1	2
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Buschbohnen	200 g	400 g
gerebelter Thymian 15)	2 g	4 g
Vollmilch (3,8 % Fett) 7)	125 ml ☞	250 ml

Salz*, Mehl* 1), Pfeffer*, Rinderbrühe*, (Oliven-)Öl, Butter* 7), Zucker*, Balsamico-)Essig*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2670 kJ/637 kcal
Fett	4 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	10 g	64 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	6 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(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).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!