



# Saftige Rinderstreifen

mit orientalischem Tabbouleh, Radieschen und Kräutern



## HELLO COUSCOUS

Couscous besteht aus zerriebenem Grieß, der aus Weizen, Gerste oder Hirse hergestellt wird. In arabischen Ländern ist er die Basis für viele Speisen, da er besonders nahrhaft und lecker ist.



Rinderhüftsteak



Zitrone



Couscous



Tomate



Petersilie



Minze



Radieschen



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Heute zaubern wir den Orient auf Deinen Teller. Tabbouleh, auch bekannt als Couscoussalat, ist nicht nur einfach in der Zubereitung, sondern schmeckt mit Tomaten, Radieschen, frischen Kräutern und etwas Zitronensaft frisch und lecker. Saftige Rinderstreifen sorgen für die Extra-Portion Eiweiß.



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, eine **Zitronenpresse**, **1 große Schüssel** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



## 1 COUSCOUS ZUBEREITEN

Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren. **Couscous**, etwas **Zitronenabrieb** und **Salz** in eine große Schüssel geben. Mit **300 ml [600 ml]** heißem **Wasser** übergießen und abgedeckt ca. **10 Min.** ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

★ **TIPP:** Statt Wasser kannst du auch Hühnerbrühe benutzen.



## 2 STEAKS BRATEN

In einer großen Pfanne  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Rinderhüftsteaks** darin auf jeder Seite **3 – 4 Min.** anbraten.

★ **TIPP:** Wenn Du Dein Steak lieber durchgebraten essen möchtest, solltest Du diese Garzeit verdoppeln und die Hitze etwas reduzieren.



## 3 GEMÜSE & KRÄUTER SCHNEIDEN

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen und grob hacken. **Radieschen** vierteln.



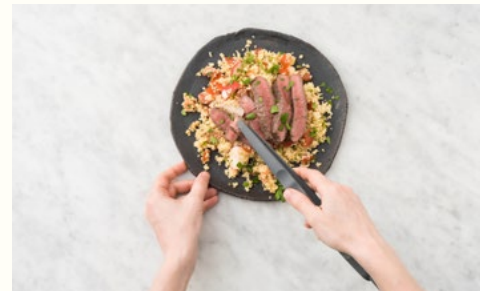
## 4 TABBOULEH ABSCHMECKEN

**Tomatenwürfel**, zerkleinerte **Kräuter** (etwas davon für die Dekoration aufbewahren) und **Radieschenviertel** nach der Quellzeit unter den **Couscous** geben und damit vermischen. Mit **2 EL [4 EL]** **Olivenöl** und ca. **1 EL [2 EL]** **Zitronensaft** vermengen und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 5 KURZ VOR DEM GENUSS

**Rindersteaks** in ca. **1 cm** breite Streifen schneiden.



## 6 ANRICHTEN

**Tabbouleh** auf Teller verteilen, **Rinderstreifen** fächerförmig darauf anrichten, mit restlichen **Kräutern** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zitrone ES	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Couscous 1) 15)	150 g	300 g
Rinderhüftsteak	2	4
Tomate PL	2	4
Petersilie/Minze	40 g	80 g
Radieschen	100 g	200 g

Salz\*, (Oliven-)Öl\*, Pfeffer\*

\* 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	2440 kJ/579 kcal
Fett	4 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	13 g	60 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	9 g	42 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

1) Weizen 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, PL: Polen

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

Instagram Twitter Facebook #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

2017 | KW 29 | 1

HelloFRESH

Guten Appetit!