



# SAFTIGES HÜFTSTEAK VOM RIND

mit Parmesan-Kartoffel-Stampf und Bohnen-Gemüse



## HELLO PARMESAN

Schwer in Ordnung: Ein Laib Parmesan reift zwischen ein und vier Jahren und wiegt etwa 24 kg, bevor er angeschnitten wird.



Rinderhüftsteak



Kartoffeln



Karotte



Parmesan



Buschbohnen



Rosmarin

40 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Die perfekte Mischung für Deinen Teller: eine große Portion **Proteine**, eingehüllt in würzigen Rosmarin, herzhaft-deftiger Kartoffelstampf mit Parmesan und jede Menge Gemüse, wodurch das ganze Gericht sogar einiges an **Ballaststoffen** zu bieten hat. Dazu bringen die Karotten, Bohnen und das zarte Rosa des Rindersteaks Farbe ins Spiel. So kann der Feierabend kommen! Lass es Dir unser klassisches Gericht mit raffiniertem Twist schmecken.

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Töpfe**, eine **Gemüsereihe**, ein **Sieb**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.  
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen kleinen Topf geben, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffelstücke** darin 10 – 15 Min. weich garen.



## 4 STEAKS ANBRATEN

**Parmesan** reiben.  
In einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Rindersteaks** je Seite für 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen ca. 5 Min. fertig garen.



## 2 STEAK VORBEREITEN

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und hacken.

Auf einem Schneidebrett oder großen Teller gehackten **Rosmarin** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

**Rindersteaks** in der **Rosmarinmischung** wenden.



## 5 FÜR DEN KARTOFFELSTAMPF

**Kartoffeln** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit **Milch\***, geriebenem **Parmesan** und **Butter\*** zu einem cremigen Stampf verarbeiten.

Zum Schluss noch mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 GEMÜSE VORBEREITEN

**Karotten** schräg in Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Länge halbieren oder dritteln.

In einen weiteren kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, aufkochen lassen, **Karottenscheiben** und **Bohnen** zugeben und ca. 5 Min. garen, bis beides weich ist.

Anschließend **Wasser** abgießen und **Gemüse** mit **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 6 ANRICHTEN

**Parmesan-Kartoffel-Stampf** und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Rinderhüftsteaks** in Scheiben schneiden und daneben anrichten.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Rosmarin DE	½	¾	1
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Karotte NL	2	2 (groß)	4
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Parmesan 7)	40 g	60 g	80 g
Salz*, Pfeffer* für Steaks	je ½ TL	je ¾ TL	je 1 TL
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Milch* 7)	125 ml	200 ml	250 ml
Butter* 7)	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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	2747 kJ/656 kcal
Fett	4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	61 g
– davon Zucker	5 g	29 g
Eiweiß	7 g	47 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

7) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!

2018 | KW 25 | 1

HelloFRESH