



Leichter kochen,  
besser essen!



KW24 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Arabisch mariniertes Rinderhüftsteak mit Ofen-Karottensticks, Prinzessbohnen und Sahne-Joghurt-Soße

Mit der arabischen Gewürzmischung Za'atar kannst Du in die Welt von Tausendundeinacht eintauchen und von Prinzen und Prinzessinnen träumen (und solange mit den Prinzessbohnen vorlieb nehmen, die sind leichter verdaulich). Wohl bekomm's!



30 min.



Stufe 2



Rinderhüfte



Karotten



Knoblauch



Frühlingszwiebeln



Prinzessbohnen



Sahne-Joghurt



Za'atar

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Rinderhüfte	2	4
Karotten	6	12
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Frühlingszwiebeln	2	4
Prinzessbohnen	200 g	400 g
Sahne-Joghurt 7)	100 g	200 g
Za'atar 15)	3 g	6 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 15) Kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 538 kcal  
Kohlenhydrate: 27 g  
Fett: 29 g, Eiweiß: 34 g  
Ballaststoffe: 14 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivener Öl, Salz, Pfeffer, Öl, Butter

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Schüssel (2), Backblech, Backpapier, kleiner Topf, Pfanne,  
Kochlöffel, Alufolie

1



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Rinderhüftsteaks** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. Falls die Stücke nicht gleich dick sind, mit dem Handballen oder Boden eines Topfes ein wenig plattdrücken und angleichen.

2



**2** **Karotten** schälen, in ca. 1 cm dicke und 10 cm lange Stifte (Sticks) schneiden, in eine Schüssel geben und mit 1 EL **Olivener Öl** sowie **Salz** und **Pfeffer** vermengen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für ca. 20 Min. in den Ofen schieben. 5 Min. vor Ende der Garzeit auf Umluft umstellen, so werden die Karotten knuspriger.

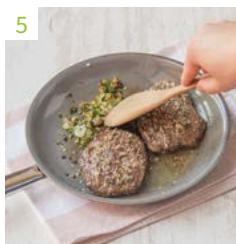
**3** **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und in feine Ringe schneiden. **Prinzessbohnen** waschen und die Enden abschneiden, evtl. halbieren. **Sahne-Joghurt** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren und abschmecken.

4



**4** 1 EL **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** mit dem **Za'atar** vermischen und die **Steaks** darin marinieren. **Bohnen** in einem kleinen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, einmal aufkochen lassen, dann 5–8 Min. weiterköcheln, bis sie gar sind. Dann abgießen und abtropfen lassen.

5



**5** In einer Pfanne 1–2 EL **Öl** erhitzen. **Knoblauch** sowie weißen und hellgrünen Teil (Hälfte für das Anrichten zur Seite stellen) der **Frühlingszwiebeln** 1–2 Min. darin anbraten, dann mit einem Kochlöffel ein wenig zur Seite schieben. Nun die **Steaks** in der Pfanne 1–2 Min. für rare, 2–3 Min. für medium, 3–4 Min. für well done je Seite anbraten. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen und, in Alufolie gewickelt, ein wenig ruhen lassen. **Bohnen** kurz mit 1 TL **Butter** in der Pfanne anbraten.

**6** **Rinderhüftsteak** mit **Karottensticks** und **Prinzessbohnen** auf Tellern verteilen, mit einem Klecks **Joghurt-Soße** und den grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreut genießen!