














Feines Rinderhüftsteak mit Cowboy-Butter-Soße dazu Ofenkartoffeln und Salat mit Kirschtomaten

30 – 40 Minuten • 725 kcal • Tag 3 kochen



-  Rinderhüftsteak
-  Ofenkartoffeln
-  Salatmischung
-  Kirschtomaten
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Petersilie
-  Butter
-  Blütenhonig
-  süßer Senf
-  Balsamico
-  Gewürzmischung „Hello Patatas“
-  Gewürzmischung „Hello Cajun“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Olivenöl*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne und Aluminiumfolie

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffeln DE FR BE	3	5	6
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
rote Zwiebel DE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Blütenhonig	4 g**	6 g**	8 g
süßer Senf 9)	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Balsamicocreme 14)	12 g	12 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	4 g	4 g

**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. 630 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	3032 kJ/725 kcal
Fett	5,95 g	37,65 g
– davon ges. Fettsäuren	1,49 g	9,41 g
Kohlenhydrate	9,26 g	58,62 g
– davon Zucker	2,20 g	13,92 g
Eiweiß	5,64 g	35,67 g
Salz	0,252 g	1,593 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf

14) Schwefeldiooxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

ES: Spanien



Für die Ofenkartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Streifen schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „**Hello Patatas**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen. **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Zwiebeln karamellisieren

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelringe** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Anschließend Hitze reduzieren, mit **Balsamicocreme** ablöschen und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind. **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. Pfanne auswischen.



Dressing anrühren

In einer kleinen Schüssel **süßen Senf**, die Hälfte [drei Viertel | ganzen] vom **Honig**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dressings** in eine große Schüssel geben.

Kirschtomaten halbieren.

Zwiebeln in 1 cm Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.



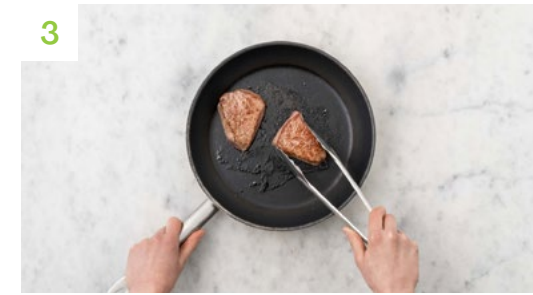
Für die Soße

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze **Butter** schmelzen.

Knoblauch hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Pfanne mit restlichem **Honig-Senf-Dressing** ablöschen.

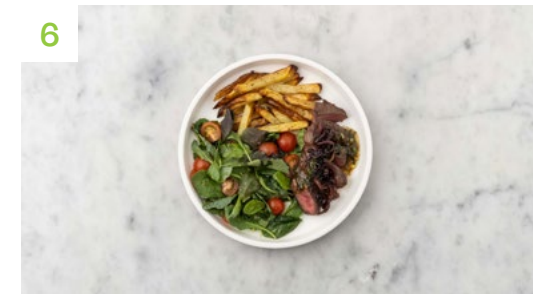
„**Hello Cajun**“ und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Rindersteak braten

Rindersteak quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindersteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



Anrichten

Salatmischung und **Kirschtomaten** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Ofenkartoffeln, **Salat** und **Steak** auf Tellern anrichten.

Steak mit **Balsamicozwiebeln** garnieren und die **Cowboy-Butter-Soße** dazureichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

