

Hirschsteak-Salat mit Pflaumen-Vinaigrette

dazu Pastinaken und Hirtenkäse-Walnuss-Crumble

High Protein 30 – 40 Minuten • 760 kcal • Tag 3 kochen



Hirschsteak



Ofenkartoffel



Pastinake



Blattsalat Lollo Bionda



Kirschtomaten



grüne Kresse



rote Zwiebel



Hirtenkäse



Walnüsse



Pflaumenmus



süßer Senf



Cayennepfeffer



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Pastinake DE	180 g	360 g	360 g
Blattsalat Lollo Bionda	300 g	300 g	600 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
grüne Kresse	20 g	40 g	40 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Pflaumenmus	40 g	60 g	80 g
süßer Senf 9)	30 ml	45 ml	60 ml
Cayennepfeffer	1 g**	1,5 g**	2 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. 800 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	3179 kJ/760 kcal
Fett	3,98 g	30,79 g
– davon ges. Fettsäuren	0,96 g	7,43 g
Kohlenhydrate	8,66 g	66,98 g
– davon Zucker	3,61 g	27,94 g
Eiweiß	6,41 g	49,54 g
Salz	0,188 g	1,454 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 **24)** Walnüsse

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

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



Kleine Vorbereitung

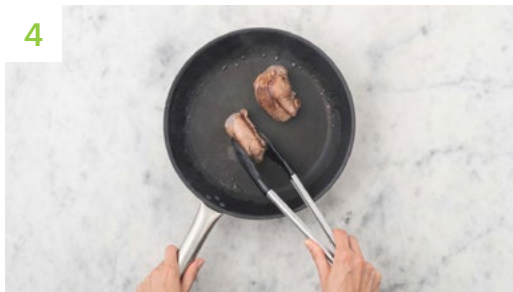
Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

Pastinake schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Ofenkartoffeln in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, der Hälfte vom **Cayennepfeffer**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



Hirschsteaks braten

Hirschsteaks von beiden Seiten **salzen***.

In derselben großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 2 EL]

Olivenöl* erhitzen. **Hirschsteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. (für rare), 3 – 4 Min. (für medium) oder 4 – 6 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie einwickeln und mindestens 5 Min. ruhen lassen.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Pflaumenmus**, **süßen Senf**, 1,5 EL [2,25 EL | 3 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



Für den Salat

Kirschtomaten halbieren.

Lollo Bionda in mundgerechte Stücke schneiden.

Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

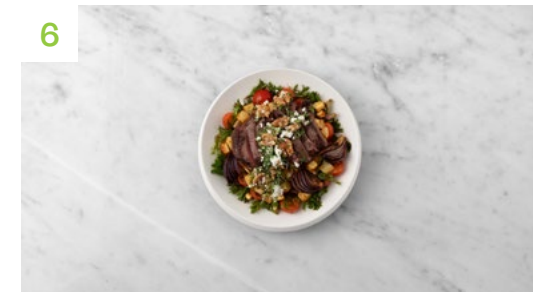


Für das Topping

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben. Pfanne auswischen.

Hirtenkäse mit den Händen in die Schüssel bröseln.

Kresse abschneiden, in die Schüssel geben und vermengen.



Anrichten

Hirschsteak in dünne Scheiben schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Salat auf tiefe Teller verteilen und **Cayenne-Gemüse** darüber anrichten. **Hirschsteak** darauf verteilen und mit dem **Walnuss-Hirtenkäse-Crumble** toppen.

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>

