

# Tex-Mex Fajita-Pfanne mit Rinderhüftsteak

dazu schwarze Bohnen und Avocado-Salsa

Viel Gemüse High Protein unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 628 kcal • Tag 5 kochen



-  Rinderhüftsteak
-  grüne Paprika
-  Paprika multicolor
-  Zwiebel
-  Jalapeño
-  Limette, gewachst
-  schwarze Bohnen
-  Knoblauchzehe
-  Koriander
-  Avocado
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Hühnerbrühe



# Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier,  
1 große Schüssel, 1 Frischhaltefolie, 1 große Pfanne,  
1 kleiner Topf und 1 Pürierstab

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
grüne Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	3	5	6
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Jalapeño <b>NL</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>PE</b>   <b>VN</b>   <b>CO</b>   <b>GT</b>	1	2	2
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Koriander	10 g	10 g	20 g
Avocado <b>KE</b>   <b>PE</b>   <b>MA</b>   <b>CO</b>   <b>TZ</b>   <b>ZA</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>IL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 870 g)
Brennwert	301 kJ/72 kcal	2628 kJ/628 kcal
Fett	3 g	26,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	5,6 g
Kohlenhydrate	5,2 g	45 g
– davon Zucker	2,5 g	22,2 g
Eiweiß	5,3 g	46,2 g
Salz	0,36 g	3,12 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:** Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko

**CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile

**IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **BR:** Brasilien

**VN:** Vietnam **GT:** Guatemala



## 1 Gemüse rösten

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

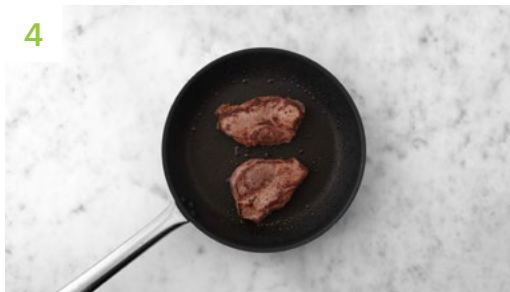
**Paprikas** halbieren, entkernen und in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Jalapeño** halbieren und entkernen (**Achtung: scharf!**).

**Knoblauch** abziehen.

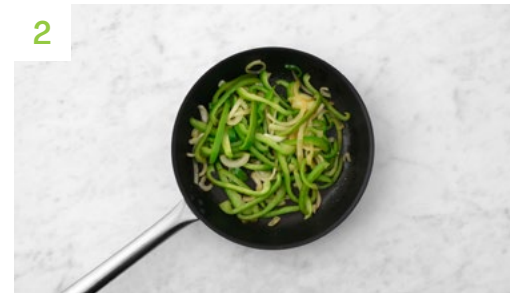
Streifen von 1 [2 | 2] **grünen Paprika**, ganze **multicolor Paprika** und die Hälfte der **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit „Hello Fiesta“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 15 – 20 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



## 4 Steak zubereiten

**Rindersteaks** von beiden Seiten **salzen\***.

In der großen Pfanne aus Schritt 2 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** nach Geschmack mit **Pfeffer\*** würzen, in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen. Danach in feine Scheiben schneiden.



## 2 Gemüse grillen

In einer großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** erhitzen. Restliche **grüne Paprikas**, **Zwiebeln**, 1 [2 | 2] **Knoblauchzehe** und **Jalapeño** darin 2 – 4 Min. sehr scharf anbraten.

Das **Gemüse** aus der Pfanne in eine große Schüssel geben. Mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Min. dämpfen lassen.



## 5 Salsa fertigstellen

Währenddessen **Avocado** halbieren\*, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

**Koriander** grob hacken.

**Limette** vierteln.

Frischhaltefolie von der Schüssel entfernen.

**Avocado**, die Hälfte des **Korianders**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die große Schüssel geben und mithilfe eines Pürierstabs ca. 1 Min. pürieren.



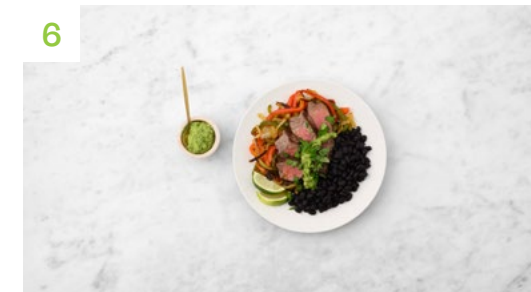
## 3 Bohnen zubereiten

Restlichen **Knoblauch** grob hacken.

In einem kleinen Topf 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** erhitzen.

**Knoblauch** 1 Min. anschwitzen. Mit **Hühnerbrühe** und **schwarzen Bohnen** mitsamt der **Flüssigkeit** ablöschen.

**Topfinhalt** bis zum Ende des Rezepts leicht köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Schwarze Bohnen** auf tiefe Teller verteilen. **Gemüse** daneben anrichten.

**Rindersteakstreifen** auf das **Gemüse** legen. Das **Fleisch** mit ein wenig **Salsa** beträufeln. Mit restlichen **Kräutern** und **Limettenvierteln** garnieren und restliche **Salsa** dazu servieren.

**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>

