



ASIATISCH MARINIERTE RINDERSTEAKS

mit cremigem Kartoffelstampf und knackigem Zucchinigemüse



HELLO MUSKATNUSS

Mit einer Prise Muskatnuss verfeinerst Du Kartoffelgerichte im Nu! Das Gewürz wurde bereits in der Naturmedizin der Antike verwendet.



Rinder-Rumpsteak



mehligk. Kartoffeln



rote Chili



Ingwer



Sojasoße



Knoblauchzehe



Zucchini



Frühlingszwiebel



gemahlene Muskatnuss



30 min.



50 min.



Stufe 3



Thermomix
übernimmt alles



Neuentdeckung



Tag 1 - 5 kochen

Wie so oft liegt das Geheimnis in der würzigen Soße! Wir verfeinern die Sojasoße mit einer angenehmen Ingwer-Chili-Schärfe und sorgen so für Würze in Deinem Tag! Das saftig-zarte Rindersteak wird begleitet von einem cremigen Kartoffelstampf und zaubert Dir heute unvergessliche Genussmomente! Lass Dir dieses **scharfe** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem Thermomix benötigst Du zum Kochen **2 kleine Schüsseln** und mikrowellengeeignete **Klarsichtfolie** oder Gefrierbeutel. Entdecke die **asiatisch marinierten Rindersteaks**.



1 VORBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. **Ingwer** schälen. **Chili** grob zerkleinern. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden, grünen Teil längs in Streifen schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren, in 1 cm dicke Halbmonde schneiden und diese im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Varoma verschließen.



4 SUD ZUBEREITEN

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Marinade**, restliche **Sojasoße**, 10 g **Honig**, 20 g **Wasser** zugeben, **2 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen und warmhalten.



2 MARINADE ZUBEREITEN

Ingwer, **Chilistücke** (**Achtung: scharf!**), $\frac{1}{2}$ der **Sojasoße**, 15 g **Öl** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Rumpsteak** mithilfe des Spatels in der **Marinade** wenden, 2 – 3 Min. ziehen lassen, dann in den Gefrierbeutel einwickeln und auf dem Einlegeboden verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Restliche **Marinade** aufbewahren. **Knoblauch** abziehen.



5 FÜR DEN KARTOFFELSTAMPF

80 g **Milch** in den Mixtopf geben und **1 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen. Gegarte **Kartoffelstücke**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Muskatnuss**, 15 g **Butter**, 2 Prisen **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** mithilfe des Spatels verrühren.



3 GEMÜSE DÄMPFEN

500 g **Wasser**, $\frac{1}{2}$ TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **Kartoffelstücke** einwiegen. Varoma aufsetzen und **9 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma vorsichtig abnehmen, Einlegeboden einsetzen, Varoma verschließen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma vorsichtig abnehmen und warmhalten. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren und trocknen.



6 ANRICHTEN

Rumpsteak in Streifen schneiden und auf Teller verteilen, **Kartoffelstampf** und **Zucchini Gemüse** dazu anrichten. Mit **Sud** beträufeln, mit grünen **Frühlingszwiebelstreifen** garnieren und genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

mehlig. Kartoffeln	500 g
rote Chili ES	$\frac{1}{2}$
Ingwer BR	20 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml
Rinder-Rumpsteak	1
Knoblauchzehe ES	$\frac{1}{2}$
Zucchini ES	1
Frühlingszwiebel DE	1
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g
Salz*, Öl*, Pfeffer*, Honig*, Milch* 7) , Butter* 7)	

* Gut im Haus zu haben.
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 000 g)
Brennwert	419 kJ/103 kcal	2475 kJ/608 kcal
Fett	5 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	8 g	47 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	4 g	36 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Gluten **6)** Soja **7)** Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **BR:** Brasilien

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!