



COUSCOUS-GEMÜSE-PFANNE MIT STEAKSTREIFEN, Hirtenkäse, roter Frühlingszwiebel und Paprika

**EXTRA
LECKERBISSEN**

RINDERHÜFTSTEAK



rote Paprika



Zucchini



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Couscous-Gemüse-
Pfanne“



Hirtenkäse



Couscous



Petersilie



Frühlingszwiebel



Sahnejoghurt



Rinderhüftsteak



Limette



rote Chilischote



Butter

20 [25 | 25] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 3 Thermomix kocht

Ein Hoch auf den Extra Leckerbissen: Denn mit diesen saftigen Rindersteakstreifen auf Deiner bunten Couscouspfanne machst Du trister Winterstimmung ganz schnell den Garaus. Die Zubereitung ist denkbar leicht: einfach das Gemüse unkompliziert fertig schnippeln und Dich dann ans Kochen machen. Nebenbei brätst Du die Rindersteaks an. Als cremiges Topping ist sogar noch Hirtenkäse mit dabei! So kannst Du Dich im Handumdrehen glücklich schlemmen.

thermomix

Wasche **Gemüse**, **Obst** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Schüssel**.



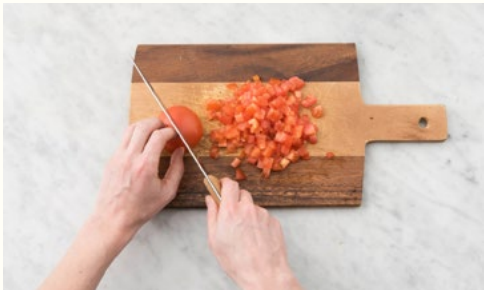
1 LIMETTEN-CHILI-BUTTER
Schale von einer halben [1] **Limette** abreiben. **Chilischote** halbieren, entkernen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**) und in den Mixtopf geben. **Limettenabrieb**, **Butter** und **Salz*** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** verrühren, mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal **3 Sek./Stufe 4** vermengen. **Butter** in eine kleine Schüssel umfüllen. **Wasser*** und **Gemüsebrühpaste*** in den Mixtopf geben, **6 Min./100 °C/Stufe 1** kochen und fortfahren.



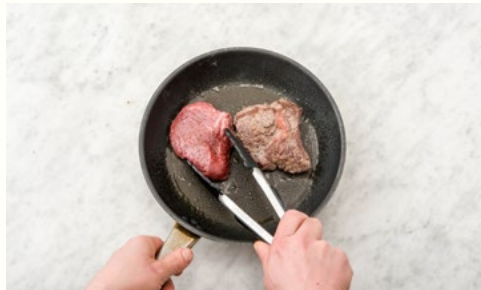
2 WÄHRENDDESSEN
Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben und **Petersilieblätter** abzupfen. **Knoblauch** abziehen. **Paprika** vierteln und Kerngehäuse entfernen. **Karotte** schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Heiße **Gemüsebrühe** über den **Couscous** gießen und abgedeckt ziehen lassen. Mixtopf mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen. **★TIPP 1:** Spüle den Mixtopf mit kaltem Wasser aus, damit Du schnell zerkleinern kannst.



3 GEMÜSE DÜNSTEN
Petersilie und **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Karottenstücke** und **Paprikaviertel** zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl***, die **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden, mit **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Schüssel geben und zu einem **Dip** verrühren.



4 GEMÜSE BRATEN
Zucchini-Enden abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zucchini** 3 Min. darin goldbraun braten. Dann **Tomatenwürfel**, restliche **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und 5 Min. weiterbraten. Währenddessen in einer zweiten großen Pfanne die **Steaks** zubereiten.



5 STEAKS BRATEN
Rindersteaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In der großen Pfanne **Öl*** stark erhitzen, **Steaks** darin je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium, 3 – 4 Min. für well done anbraten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. **Paprika-Karotten-Mix** und gebratenen **Tomaten-Zucchini-Mix** in die Schüssel zum **Couscous** geben, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken (siehe **★TIPP 2**).



6 ANRICHTEN
Rindersteak in Streifen schneiden. **Couscous-Gemüse-Pfanne** auf tiefen Tellern anrichten und mit **Hirtenkäse** bestreuen. **Rindersteak** fächerförmig darauf anrichten und mit der **Chili-Limetten-Butter** toppen, **Frühlingszwiebel-Joghurt** dazu reichen und genießen.

★TIPP 2: Sei sparsam mit dem Salz. Der **Hirtenkäse**, der in Schritt 6 dazukommt, ist ziemlich salzig.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Limette BR MX	1	1	2
rote Chilischote ES	1	1	2
Butter 5)	20 g	40 g	40 g
Couscous 1)	150 g	225 g	300 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
rote Paprika ES NL	1	1 (groß)	2
Karotte NL	1	1	2
Gewürzmischung „Couscous Gemüsepfanne“ 4)	10 g	15 g ☉	20 g
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Zucchini ES NL	1	1	2
Tomaten ES MA	2	3	4
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Wasser* für Schritt 1	250 g	375 g	550 g
Gemüsebrühpaste* für Schritt 1	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Öl* für Schritt 5	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	3.906 kJ/934 kcal
Fett	6 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	9 g	70 g
– davon Zucker	5 g	36 g
Eiweiß	8 g	59 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helloworldfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at