



PFEFFERSTEAK MIT TOPINAMBUR-KARTOFFEL-WÜRFELN und cremiger Lauchsauce



HELLO TOPINAMBUR

Topinambur gehört zur gleichen Gattung wie die Sonnenblume und blüht auch genauso schön.



Rindshuftsteaks



Topinambur



Kartoffeln



Lauch



Crème fraîche



grüner Malaba-Pfeffer



Rosmarin

30 Minuten

Stufe 2

Kalorienarm

Topinambur kann man roh oder gegart essen. Da er keine Stärke, sondern Inulin enthält, ist er sehr **kalorienarm** und für Diabetiker gut verträglich. In diesem Gericht sticht er mit seinem wunderbar nussigen Geschmack heraus und bringt Abwechslung auf Deinen Teller. Lass es Dir schmecken!

Gemüse, **Kräuter** und **Fleisch** waschen und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 grosse Bratpfanne**, ein **Schälmesser**, und ein **Sieb**.



1 GEMÜSEWÜRFEL RÜSTEN

Topinambur und **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Einen grossen Topf mit heissem **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Gemüsewürfel** darin ca. 10 Min. weich garen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und grob hacken. **Lauch** putzen und Ringe schneiden. Heisse **Gemüsebouillon*** vorbereiten.



3 LAUCHSAUCE ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf **Butter*** erhitzen, **Lauchringe** darin ca. 2 Min. anbraten, bis alles leicht bräunlich wird. Mit **Gemüsebouillon** ablöschen und bei niedriger Stufe ca. 3 Min. einköcheln lassen. **Crème fraîche** und **Mehl*** unterrühren und ca. 1 Min. unter ständigem Rühren weiter einköcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und zugedeckt beiseitestellen.



4 STEAKS ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** erhitzen. **Steaks** darin 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium und 3 – 4 Min. für well done je Seite braten. Anschliessend je nach gewünschter Schärfe mit **Zitronenpfeffer** bestreuen und warm halten.



5 GEMÜSE ANBRATEN

Topinambur- und **Kartoffelwürfel** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und kurz ausdampfen lassen. Bratpfanne eventuell mit Küchenpapier auswischen. Erneut **Öl*** darin erhitzen, **Gemüsewürfel** hineingeben und 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht braun sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Gehackten **Rosmarin** unterheben.



6 ANRICHTEN

Topinambur-Kartoffelwürfel auf Teller verteilen, **Pfeffersteak** und **Lauchsauce** dazu anrichten und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rosmarin	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche 7) ☞	1 x	90 g	1 x	180 g
Grüner Malaba Pfeffer	1 x	1 g	2 x	1 g
Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
Lauch	1 x	200 g	2 x	200 g
Topinambur	2 x	100 g	4 x	100 g
Rindshuftsteaks	2 x	125 g	4 x	125 g
Gemüsebouillon*		200 ml		400 ml
Butter*		1 TL		1 EL
Mehl*		1 TL		1 EL
Öl*		je 1 EL		je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	441 kJ/105 kcal	2779 kJ/664 kcal
Fett	6 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	19 g	118 g
Kohlenhydrate	8 g	49 g
– davon Zucker	1,5 g	9 g
Eiweiss	6 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	>1 g	3 g

ALLERGENE

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

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



PEPPER STEAK WITH JERUSALEM ARTICHOKE AND POTATO CUBES

and creamy leek sauce



HELLO JERUSALEM ARTICHOKE

Jerusalem artichoke is of the same genus as the sunflower, and it blossoms just as beautifully.



Rump steaks



Jerusalem artichoke



Potatoes



Leek



Crème fraîche



Green Malabar pepper



Rosemary

30 minutes

Level 2

Low-calorie

Jerusalem artichoke can be eaten raw or cooked. Because it contains inulin instead of starch, it's very low in calories and suitable for diabetics. Its wonderful nutty taste gives this dish its flavour and brings a welcome variety to your plate. Enjoy your meal!

Wash the vegetables, herbs and meat; pat the meat dry with kitchen roll. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: **1** large pot, **1** small pot (with lid), **1 large** frying pan, a **peeling knife** and a sieve.



1 PREPARE VEGETABLE CUBES
Peel the **Jerusalem artichoke** and the **potatoes** and chop into approx. 2 cm cubes. Fill a large pot with hot water, add **salt*** and bring to the boil. Cook the **vegetable** cubes for approx. 10 min. until soft.



2 MEANWHILE
Pluck the needles from the **rosemary** and chop **coarsely**. Clean leek and cut into rings. Prepare hot **vegetable broth***



3 PREPARE LEEK SAUCE
Heat **butter*** in a small pot and fry **leek** rings in it for approx. 2 min. until everything turns slightly brown. Deglaze with **vegetable stock*** and simmer for approx. 3 min. on low heat. Stir in **crème fraîche** and **flour*** and simmer for approx. 1 min. while stirring constantly. Then remove pot from stove, cover, and put to one side.



4 SAUTÉ STEAKS
Heat **oil*** in a large frying pan. Fry the **steaks** for 1-2 min. (rare), 2-3 min. (medium) or 3-4 min. (well done) on each side. Then, depending on how spicy you like it, sprinkle with **lemon pepper** and keep warm.



5 SAUTÉ VEGETABLES
When they are cooked, drain the **Jerusalem artichoke** and potato cubes in a sieve and allow them to give off steam briefly. Wipe the frying pan with kitchen roll if required. Heat **oil*** in the pan again, add **vegetable** cubes and sauté for 3-4 min. until they begin to turn brown. Season with **salt*** and **pepper***. Mix in chopped **rosemary**.



6 ARRANGE
Apportion **Jerusalem artichoke** and **potato** cubes onto plates, add **leek** sauce and enjoy.

SERVES 2 | 4
INGREDIENTS

	2P		4P	
Rosemary	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche 7) ☉	1 x	90 g	1 x	180 g
Green Malabar pepper	1 x	1 g	2 x	1 g
Potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Jerusalem artichoke	2 x	100 g	4 x	100 g
Rump steaks	2 x	125 g	4 x	125 g
Vegetable stock*		200 ml		400 ml
Butter*		1 tsp		1 tbsp
Flour*		1 tsp		1 tbsp
Oil*		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the quantities for 4 persons].
☉ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	441 kJ/105 kcal	2779 kJ/664 kcal
Fat	6 g	31 g
- incl. saturated fats	19 g	118 g
Carbohydrate	8 g	49 g
- incl. sugar	1,5 g	9 g
Protein	6 g	35 g
Dietary fibre	2 g	12 g
Salt	>1 g	3 g

ALLERGENS

7) Lactose
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



STEAK AU POIVRE AVEC CUBES DE TOPINAMBOUR ET DE POMME DE TERRE

et sauce crémeuse au poireau



HELLO TOPINAMBOURS

Les topinambours font partie de la même famille que les tournesols et portent d'aussi belles fleurs.



Rumstecks



Topinambours



Pommes de terre



Poireau



Crème fraîche



Poivre vert de Malabar



Romarin

30 minutes

Niveau 2

Pauvre en calories

Le topinambour peut se manger cru ou cuit. Comme il ne contient pas de féculé mais de l'inuline, il est pauvre en calories et bien toléré par les diabétiques. Son délicieux goût de noisette apporte du relief et de changement dans votre assiette. Régalez-vous !

Laver les légumes, les herbes et la viande ; sécher celle-ci avec de l'essuie-tout. Chauffer suffisamment d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut 1 grande casserole, 1 petite casserole (avec couvercle), 1 grande poêle, 1 économètre et 1 passoire.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES COUPÉS EN DÉS

Éplucher les **topinambours** et les **pommes de terre** et les couper en dés d'env. 2 cm. Remplir une grande casserole d'eau* chaude, **saler** et porter à ébullition. Y cuire les dés de **légumes** env. 10 min.



2 PENDANT CE TEMPS

Arracher les **aiguilles de romarin** et hacher grossièrement. Nettoyer le **poireau** et le couper en rondelles lamelles. Préparer du **bouillon de légumes***.



3 PRÉPARER LA SAUCE AU POIREAU

Chauffer du **beurre*** dans une petite casserole ; y faire revenir les rondelles de **poireau** env. 2 min. pour qu'elles dorent légèrement. Déglacer avec le **bouillon de légumes*** et laisser mijoter encore env. 3 min à feu doux. Y mélanger la **crème fraîche*** de farine et faire cuire env. 1 min. sans arrêter de remuer. Puis retirer la casserole du feu et réserver avec un couvercle.



4 CUIRE LES STEAKS

Chauffer de l'**huile*** dans une grande poêle. Faire revenir les **steaks** sur les deux faces 1 à 2 min pour une cuisson « bleue », 2 à 3 min pour une cuisson à point, et 3 à 4 min pour qu'ils soient bien cuits. Assaisonner ensuite avec du **poivre citronné** en fonction de vos goûts et tenir au chaud.



5 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Égoutter ensuite dans une passoire les dés de **topinambour** et de **pomme de terre** une fois le temps de cuisson écoulé et les laisser sécher quelques instants. Éventuellement essuyer la poêle avec de l'essuie-tout. Y chauffer à nouveau de l'**huile***, y mettre les dés de légume et les faire revenir 3 à 4 min pour qu'ils dorent. **Saler*** et **poivrer***. Ajouter le **romarin** haché.



6 DRESSER

Répartir les dés de **topinambour** et de **pomme de terre** sur les assiettes, dresser les **steaks** au poivre et la **sauce au poireau**, puis déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Romarin	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche 7) ☉	1 x	90 g	1 x	180 g
Poivre vert de Malabar	1 x	1 g	2 x	1 g
Pommes de terre	1 x	500 g	1 x	1000 g
Poireau	1 x	200 g	2 x	200 g
Topinambours	2 x	100 g	4 x	100 g
Rumstecks	2 x	125 g	4 x	125 g
Bouillon de légumes*		200 ml		400 ml
Beurre*		1 cc		1 cs
Farine*		1 cc		1 cs
Huile*		1 cs chaque		2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.
 * Ingrédients à avoir chez soi.
 ☉ Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	441 kJ/105 kcal	2779 kJ/664 kcal
Graisse	6 g	31 g
- dont acides gras saturés	19 g	118 g
Glucides	8 g	49 g
- dont sucre	1,5 g	9 g
Protéines	6 g	35 g
Fibres	2 g	12 g
Sel	>1 g	3 g

ALLERGÈNES
 7) lactose

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT!