

RINDERSTEAK MIT GESCHMORTEN TOMATEN,

Rosmarinkartoffeln und frischem Blattsalat



HELLO ROSMARIN

Wenn man der Volksmedizin glaubt, hilft Rosmarin bei Migräne, Rheuma und Verstauchungen und ist dazu noch so köstlich, wie wir ihn kennen!



Rinderhüftsteak



Salatmix



Tomate



Knoblauchzehe



Rosmarinweig



Kartoffeln (Drillinge)



Balsamico-Crème

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Wusstest Du, dass geschmorte Tomaten superaromatisch sind? Wenn nicht, findest Du es heute heraus! Vielleicht überzeugt Dich schon ihr Duft beim gemeinsamen Anschmoren in der Pfanne mit den Rindersteaks. Ein frischer Blattsalat passt perfekt dazu und die Beilage aus gebackenen Rosmarinkartoffeln bringt etwas mediterranes Flair auf den Tisch.

Außerdem isst Du so komplett **glutenfrei**. Guten Appetit mit diesem sommerlichen Gericht!

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 KARTOFFELN BACKEN

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

Rosmarinnadeln abzupfen und hacken.

Knoblauch abziehen. Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Knoblauch darüberpressen, mit gehacktem **Rosmarin**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Olivenöl*** vermischen und im Backofen 25 – 30 Min. backen.



4 STEAKS ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf hoher Stufe erwärmen, **Rinderhüftsteaks** je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium oder 3 – 4 Min. für well done braten.

Steaks nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden.



5 TOMATEN SCHMOREN

Tomatenspalten dazugeben, alles mit **Salz*** und einer Prise **Zucker*** würzen.

Die Hitze reduzieren und alles zusammen 2 – 3 Min. schmoren lassen.



3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, **Balsamico-Crème**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatmix unterheben.

★ **TIPP:** Jetzt ist Timing gefragt! Fang erst an die **Steaks** zu braten, sobald die **Kartoffeln** nur noch 10 Min. im Backofen garen müssen.



6 ANRICHTEN

Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten, **Salat** daneben verteilen und zusammen mit **geschmorten Tomaten** und **Steaks** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rosmarinzwig	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1200 g
Tomate NL PL	2	3	4
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Salatmix	50 g	75 g	100 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	358 kJ/86 kcal	2163 kJ/517 kcal
Fett	3 g	15 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	2 g
Kohlenhydrate	9 g	55 g
– davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	6 g	38 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at