



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



Rosmarinzwieg



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		4P	
Rosmarinzweig	1 x	10 g	1 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	600 g	1 x	1200 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Balsamico-Crème 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Salatmix	1 x	50 g	1 x	100 g
Rinderhüftsteak	2 x	125 g	4 x	125 g
Olivenöl*	je 1 EL		je 2 EL	
Öl*	½ EL		1 EL	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [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	358 kJ/86 kcal	2163kJ/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!)

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

f i y p #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



RUMP STEAK WITH BRAISED TOMATOES, rosemary potatoes and fresh green salad



HELLO ROSEMARY

If folk medicine is to be believed, rosemary helps with migraines, rheumatism and sprains while also being delicious!



Rump steak



Mixed salad



Tomato



Garlic cloves



Rosemary sprig



Potatoes (small)



Balsamic crème

30 minutes

Level 1

A new discovery

Light meal

Did you know that braised tomatoes are super-aromatic? If not, you'll be finding out today! Maybe their aroma will already convince you while you're braising them in the pan with the rump steaks. A fresh green salad goes perfectly with this, while the side dish of baked rosemary potatoes adds a Mediterranean touch.

This is also completely gluten-free dining! Enjoy this summery dish!

Wash **vegetables, herbs** and **meat** and pat the **meat** dry with **kitchen roll**.
You will also need: **baking paper**, a **baking tray**, a **garlic press**, **1 large frying pan** and **1 large bowl**.



1 BAKE POTATOES

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Pluck the **rosemary** needles and chop them. Peel the **garlic**. Halve or quarter the unpeeled **potatoes** depending on their size and spread them on a baking tray lined with baking paper.

Press **garlic** over this, mix with chopped **rosemary, salt***, **pepper*** and **olive oil*** and bake in the oven for 25-30 min.



4 SAUTÉ STEAKS

Heat **oil*** in a large frying pan on high heat, fry **rump steaks** on each side for 1-2 min. for rare, 2-3 min. for medium or 3-4 min. for well done.

Season **steaks** according to taste with **salt*** and **pepper***.



2 MEANWHILE

Halve the **tomatoes**, remove the stalks and cut **tomato** halves into **wedges**.



5 BRAISE TOMATOES

Add the **tomato** wedges and season everything with **salt*** and a pinch of **sugar***. Reduce heat and leave to everything to stew together for 2-3 min.



3 PREPARE DRESSING

Mix **olive oil***, **balsamic crème, salt*** and **pepper*** in a large bowl to make a **dressing**.

Toss the mixed **salad** together.

★ **TIP:** *Timing is key here! Only start frying the steaks once the potatoes have only 10 min. left to cook in the oven.*



6 ARRANGE

Arrange **rosemary potatoes** on plates, apportion salad next to them and enjoy together with **braised tomatoes** and **steaks**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Rosemary sprig	1 x	10 g	1 x	20 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Potatoes (small)	1 x	600 g	1 x	1200 g
Tomato	2 x	100 g	4 x	100 g
Balsamic crème 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Olive oil*	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Oil*	½ tbsp.		1 tbsp.	
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

🕒 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	358 kJ/86 kcal	2163kJ/517 kcal
Fat	3 g	15 g
- incl. saturated fats	0 g	2 g
Carbohydrate	9 g	55 g
- incl. sugar	4 g	22 g
Protein	6 g	38 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

1) Wheat 11) Sulphur dioxide and sulphites

(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).



#HelloFreshCH

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

BON APPETIT!



RUMSTECK AVEC TOMATES BRAISÉES, pommes de terre au romarin et salade verte



HELLO ROMARIN

Si l'on croit à la médecine populaire : le romarin aide contre la migraine, les rhumatismes et les entorses tout en étant délicieux !



Rumstecks



Assortiment de salade



Tomate



Gousse d'ail



Branche de romarin



Petites pommes de terre



Crème de balsamique

30 minutes

Niveau 1

Redécouverte

Régal léger

Saviez-vous que les tomates braisées sont extrêmement aromatiques ? Si ce n'est pas le cas, vous allez vous en rendre compte ! Les parfums dégagés lors de la cuisson à la poêle avec les rumsteck vont vous convaincre. La salade verte est l'accompagnement idéal et les pommes de terre au romarin apportent la touche méditerranéenne.

Ce plat ne contient pas de gluten. Bonne dégustation de ce plat ensoleillé !

C'EST PARTI

Laver les légumes, les fines herbes et la viande et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut une plaque de four, du papier de cuisson, un presse-ail, une grande poêle et un grand saladier.



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Arracher délicatement les **aiguilles de romarin** et hacher. Peler l'ail. Couper en deux ou en quatre les pommes de terre non pelées selon leur taille et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Presser dessus l'ail, mélanger avec du romarin, du sel*, du poivre* et de l'huile d'**olive*** Cuire le tout au four 25 à 30 min.



4 SAISIR LES STEAKS

Dans une grande poêle, faire chauffer de l'huile* à feu vif, cuire les **steaks** de chaque côté 1 à 2 min pour la cuisson bleu, 2 à 3 minutes pour à point, ou 3 à 4 min pour bien cuit.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon vos goûts.



2 PENDANT CE TEMPS

Couper les **tomates** en deux, enlever le trognon et les couper en tranches.



5 BRAISER LES TOMATES

Ajouter les tranches de **tomates**, assaisonner avec du sel* et une pincée de sucre*.

Réduire le feu et laisser mijoter le tout pendant 2 à 3 minutes.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un grand saladier, mélanger l'huile d'**olive***, la crème de balsamique, le sel* et le poivre* afin d'obtenir la sauce.

Incorporer le **mélange de salade**.

★**ASTUCE:** *Veillez maintenant au timing ! Commencez par faire cuire les steaks dès que les pommes de terre n'ont plus qu'à mijoter encore 10 minutes au four.*



6 DRESSER

Servir les pommes de terre au romarin dans les assiettes, placer la salade à côté et déguster avec les **steaks aux tomates braisées**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Branche de romarin	1 x	10 g	1 x	20 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Pommes de terre	1 x	600 g	1 x	1200 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Crème de balsamique 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Assortiment de salade	1 x	50 g	1 x	100 g
Rumstecks	2 x	125 g	4 x	125 g
Huile d'olive*	1 cs chaque		2 cs chaque	
Huile*	½ cs		1 cs	
Sel*, poivre*, sucre*	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	358 kJ/86 kcal	2163kJ/517 kcal
Graisse	3 g	15 g
- dont acides gras saturés	0 g	2 g
Glucides	9 g	55 g
- dont sucre	4 g	22 g
Protéines	6 g	38 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

1) blé 11) dioxyde de soufre et sulfites

(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!