



Rindersteak mit geschmorten Tomaten,

Rosmarinkartoffeln und frischem Blattsalat



HELLO ROSMARIN

Der Name dieses Würzkrouts stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Tau des Meeres“ oder kurz „Meerestau“.



Rinderhüftsteaks



Saisonsalat



Tomate



Balsamico-Crème



Knoblauchzehe



Rosmarin



Kartoffeln

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Tomaten sind super aromatisch und fruchtig und ihr Duft überzeugt Dich schon 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!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Backblech, Backpapier**, eine **Knoblauchpresse**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. **Knoblauch** abziehen. Ungeschälte **Kartoffeln** halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Knoblauch** dazupressen, mit gehacktem **Rosmarin, Salz, Pfeffer** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** vermengen und 20 – 25 Min. im Backofen backen.

★ **TIPP:** Lass es ruhig angehen, jetzt hast Du viel Zeit, um die restlichen Schritte zu erledigen.



4 STEAKS ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** auf hoher Stufe erwärmen, **Rinderhüftsteaks** je Seite ca. 2 Min. darin anbraten.

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



2 WÄHRENDEDESSEN

Himbeertomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden.



5 TOMATEN SCHMOREN

Tomatenspalten zugeben und alles mit **Salz** und einer Prise **Zucker** würzen. Hitze reduzieren und alles zusammen 2 – 3 Min. schmoren lassen.



3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel ½ EL [1 EL] **Olivenöl, Balsamico-Crème, Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Saisonsalat** unterheben.



6 ANRICHTEN

Rosmarinkartoffeln und **Salat** auf Teller verteilen, **Rinderhüftsteaks** und **geschmorte Tomaten** darauf anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rosmarin IL	1 Zweig	2 Zweige
Knoblauchzehe ES	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Tomate MA	2	4
Balsamico-Crème 1) 12)	12 ml	24 ml
Saisonsalat	50 g	100 g
Rinderhüftsteaks	2	4

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*, Zucker*

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	346 kJ/83 kcal	2136 kJ/508 kcal
Fett	3 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
– davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	7 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	7 g

ALLERGENE

1) Weizen 12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, MA: Marokko, IL: Israel

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 

2017 | KW 49 | 1

 HelloFRESH