



Rindergeschnetzeltes in Rosmarinsoße, dazu Ofenkartoffeln und Feldsalat mit Birne



HELLO FELDSALAT

Unter einem seiner Spitznamen tritt er schon in Grimms Märchen auf und wird zum Namensgeber für die weibliche Hauptfigur: „Rapunzel“.



Rindergeschnetzeltes



Kartoffeln



Frühlingszwiebel



Zitrone



Rosmarin



Sahne



Karotte



Birne



Feldsalat



Balsamico-Crème

35 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Vorhang auf für unser Lieblingsgemüse der Woche: den Feldsalat! Kombiniert mit knusprigen Kartoffeln aus dem Backofen passt dieses wunderbar herzhafte Gericht ganz hervorragend zu den kühleren Tagen des Jahres. Für eine leicht süß-fruchtige Note sorgt die Birne und stellt so die richtige Harmonie im Gericht her. Die große Portion **Ballaststoffe** hält Dich außerdem lange satt und glücklich. Lass es Dir schmecken!

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 **1 große Schüssel, 1 große Pfanne**, eine **Gemüsereibe**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander schräg in Ringe schneiden. **Kartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen. In den letzten 5 Min. **weiße Frühlingszwiebelringe** unter die **Kartoffelscheiben** mischen und zusammen fertig backen.



4 DRESSING VORBEREITEN

In eine große Schüssel **Zitronensaft** nach Geschmack pressen, mit **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



2 ZITRONENSCHALE ABREIBEN

Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren.



5 SALAT ZUBEREITEN

Karotte schälen und grob in das **Dressing** reiben. **Birne** halbieren, entkernen und ebenfalls grob zu den **Karotten** reiben. **Feldsalat** mit geraspelter **Karotte**, **Birne** und **Dressing** vermischen.



3 FÜR DIE SOSSE

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Rindergeschnetzeltes** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. **Rosmarinzwig** und etwas **Zitronenschale** zugeben, Hitze reduzieren und mit **Sahne** ablöschen. **Soße** für ca. 5 Min. leicht einköcheln lassen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Anschließend **Rosmarinzwig** entfernen.



6 ANRICHTEN

Backkartoffeln auf Teller verteilen, **Rindergeschnetzeltes** mit **Rosmarinsoße** dazu anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen. **Feldsalat** mit **Balsamico-Crème** beträufeln und zusammen genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Frühlingszwiebel IT	1	2 (klein)	2
Zitrone ES	½ ☉	¾ ☉	1
Rindergeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Rosmarin (Zweig)	½ ☉	¾ ☉	1
Sahne 7)	200 ml	300 ml ☉	400 ml
Karotte NL	1	1 (groß)	2
Birne BE	1	2 (klein)	2
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Balsamico-Crème 1) 12) 15)	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	376 kJ/90 kcal	2702 kJ/647 kcal
Fett	4 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	9 g	65 g
- davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	6 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite

15) kann Spuren von Sesamsamen und Schwefeldioxid enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, ES: Spanien, IT: Italien, NL: Niederlande

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!

2018 | KW 07 | 1

