



RINDERSTEAK MIT GESCHMORTEN TOMATEN,

Rosmarinkartoffeln, Salat und Knoblauchbutter



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



Rucola



Tomaten



Knoblauchzehe



Rosmarinzwig



Kartoffeln (Drillinge)



Balsamicoreme

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

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 gibt es eine leckere Knoblauchbutter. Mhhhm ... wir wünschen Dir einen guten Appetit!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 KARTOFFELN BACKEN

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

Rosmarinnadeln abzupfen und hacken.

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffeln mit gehacktem **Rosmarin**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Olivenöl*** vermengen.

Knoblauch mit Schale dazugeben und 20 – 25 Min. im Backofen backen. **Knoblauch** nach ca. 10 Min. rausnehmen.



4 STEAKS ANBRATEN

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen und mit weicher **Butter*** mischen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **★ TIPP:** *Knoblauchbutter auf ein Stück Backpapier geben, einrollen und in den Kühlschrank stellen, so kannst Du die Butter besser in Scheiben schneiden.* In einer großen Pfanne **Öl*** bei hoher Stufe erwärmen, **Steaks** 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 je 4 Spalten schneiden.



5 TOMATEN SCHMOREN

Tomatenspalten zu den **Steaks** geben und alles mit **Salz*** und 1 Prise **Zucker*** würzen. Die Hitze reduzieren und alles zusammen 2 – 3 Min. schmoren lassen.



3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, **Balsamicocreme**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** 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, **Rucola** daneben verteilen und zusammen mit geschmorten **Tomaten**, **Knoblauchbutter** und **Steaks** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rosmarinzwig	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1.200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomaten ES NL	2	3	4
Balsamicocreme 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Olivenöl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
(Oliven-)Öl* für Schritt 3 und 4	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Butter* für Schritt 4		100 g	
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	2.460 kJ/588 kcal
Fett	3 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	9 g	55 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	6 g	38 g
Salz	1 g	1 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide **11)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **NL:** Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!

2019 | KW 15 | 1

