



RINDERSTEAK MIT HONIGKAROTTEN, dazu Kräuterbutter und Thymiankartoffeln

SPECIAL



Rinderhüftsteak



Petersilie glatt



Thymian



Butter



Knoblauchzehe



Karotte



vorw. festk. Kartoffeln



Honig

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 2 Backbleche** mit **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN BACKEN

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

Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken.

Kartoffeln ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl*** und gehacktem **Thymian** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



4 STEAKS BRATEN

Fleisch in 2 [3 | 4] **Steaks** teilen und von beiden Seiten **salzen***. In einer großen Pfanne **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl*** erhitzen. **Steaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium oder 4 – 6 Min. für well done anbraten.



2 KAROTTEN ZUBEREITEN

Karotten schälen, quer halbieren und in 0,5 cm dicke Stifte schneiden. **Karotten** in der großen Schüssel aus Schritt 1 zusammen mit **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl*, Honig, Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20 Min. im Ofen backen, bis die **Karotten** weich sind.



5 STEAKS RUHEN LASSEN

Steaks aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.
Am Ende der Garzeit restliche **Petersilie** unter die **Karotten** heben.



3 FÜR DIE KNOBLAUCHBUTTER

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Knoblauch abziehen, in eine kleine Schüssel pressen und mit der **Hälfte** der **Petersilie** und der weichen **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.*



6 ANRICHTEN

Thymiankartoffeln auf Tellern anrichten, **Honigkarotten** daneben verteilen und zusammen mit **Knoblauchbutter** und **Steaks** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Petersilie glatt/Thymian	20 g	20 g	20 g
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Karotte NL ES	4	6	8
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Honig	20 g	30 g	40 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2.443 kJ/584 kcal
Fett	4,26 g	24,42 g
– davon ges. Fettsäuren	2,06 g	11,78 g
Kohlenhydrate	9,53 g	54,63 g
– davon Zucker	4,01 g	22,98 g
Eiweiß	6,02 g	34,47 g
Salz	0,146 g	0,837 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.