

# Rindshuftsteak mit Cowboy-Butter-Sauce dazu Ofenkartoffeln und Salat

High Protein 30 – 40 Minuten • 3.207 kj/766 kcal • Tag 2 kochen

6



Rindshuftsteak



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



rote Zwiebel



Balsamico-Creme



Honig-Senf-Dressing



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Petersilie



Salatherz (Romana)



Tomate (Roma)



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Butter\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

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

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel und Aluminiumfolie.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Ofenkartoffeln	3 x 175 g	6 x 175 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	2 x 80 g	4 x 80 g
Balsamico-Creme <b>14</b> )	1 x 12 g	2 x 12 g
Honig-Senf-Dressing <b>9</b> )	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 2 g	1 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Butter*, Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	3.207 kJ/766 kcal
Fett	6.31 g	43.15 g
– davon ges. Fettsäuren	1.53 g	10.46 g
Kohlenhydrate	8.11 g	55.43 g
– davon Zucker	1.56 g	10.63 g
Eiweiss	5.33 g	36.44 g
Salz	0.273 g	1.869 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 : 9** Senf **14**) Schwefeldioxide und Sulfite.

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



## Für die Ofenkartoffeln

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm dicke, längliche Streifen schneiden und in einer grossen Schüssel mit „**Hello Patatas**“ **Gewürzmischung** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** vermengen.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Zwiebeln karamellisieren

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelringe** darin 4 – 5 Min anbraten.

Anschliessend mit **Balsamico-Crème** ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind.

**Zwiebeln** aus der Bratpfanne nehmen und beiseitelegen. Bratpfanne auswischen.



## Kleine Vorbereitung

**Salatherz** längs halbieren, Strunk entfernen und **Salat** quer in 2 cm breite Streifen schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Salat** und **Tomate** in die grosse Schüssel geben, mit 1 EL [2 EL] **Honig-Senf-Dressing** marinieren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und kurz beiseitestellen.

**Zwiebel** abziehen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## Für die Sauce

In derselben Bratpfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Bratpfanne mit restlichem **Honig-Senf-Dressing** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

2 EL [4 EL] **Butter\***, **Gewürzmischung „Hello Cajun“** und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig genug ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Steak braten

**Rindersteak** quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen\***.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Steaks** auf jeder 3 – 4 Min. braten.

**Rindersteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mindestens 10 Min. ruhen lassen.



## Anrichten

**Ofenkartoffeln, Salat** und **Steak** auf Tellern anrichten.

**Steak** mit **Balsamicozwiebeln** garnieren und die **Cowboy-Butter-Sauce** dazureichen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!

