



Pikant-feurig marinierte Rindersteaks

mit cremigem Kartoffelstampf und Zucchini



HELLO MUSKATNUSS

Mit einer Prise Muskatnuss verfeinerst Du Kartoffelgerichte im Nu! Das Gewürz wurde bereits in der Naturmedizin der Antike verwendet.



Rinderhüftsteak



Kartoffeln



roter Chili



Ingwer



Zucchini



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Muskatnusspulver



Sojasoße

40 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Wie so oft liegt das Geheimnis in den Gewürzen! Wir verfeinern darum heute die Sojasoße Deiner Marinade mit einer angenehmen Ingwer-Chili-Schärfe und sorgen so für eine wahre Geschmacksüberraschung! Das saftig-zarte Rindersteak wird begleitet von einem cremigen Kartoffelstampf, der mit dem ZucchiniGemüse für ausreichend **Ballaststoffe** und unvergessliche Genussmomente sorgt. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleine Schüssel**, **2 große Pfannen**, **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, einen **Kartoffelstampfer** und ein **Sieb**.



1 KARTOFFELN GAREN

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und **Kartoffelviertel** 15 – 20 Min. weich garen.



2 FLEISCH MARINIEREN

Chili halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** fein hacken. **Ingwer** schälen und fein reiben. In einer kleinen Schüssel gehackten **Chili** (**Vorsicht: scharf!**), geriebenen **Ingwer**, $\frac{1}{2}$ der **Sojasoße** und **Öl*** verrühren. **Rindersteaks** in dieser **Marinade** wenden und kurz darin ziehen lassen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Knoblauch abziehen und fein hacken. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden, grünen Teil längs in feine Streifen schneiden.



4 FLEISCH BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, marinierte **Steaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen (der Bratsud darin wird noch benötigt) und kurz ruhen lassen. In einer zweiten Pfanne **Öl*** erwärmen, **Zucchini** und gehackten **Knoblauch** darin 4 – 7 Min. anbraten, mit **Fleischmarinade** ablöschen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Restliche **Sojasoße**, **Honig*** und **Wasser*** zum **Steak-Bratsud** geben, kurz einkochen lassen, dann beiseitestellen. **Kartoffelviertel** in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. **Weißer Frühlingszwiebelringe**, **Milch***, **Muskatnusspulver**, **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.



6 ANRICHTEN

Steaks in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen, **Kartoffelstampf** und **Zucchini** dazu anrichten. Mit **Bratsud** beträufeln, mit **grünen Frühlingszwiebelstreifen** garnieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
roter Chili ES	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	30 ml	40 ml
Rinderhüftsteak	2	3	4
Knoblauchzehe ES	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1
Zucchini ES	1	$1\frac{1}{2}$	2
Frühlingszwiebel IT	1	$1\frac{1}{2}$	2
Muskatnusspulver 15)	0,5 g	0,75 g	1 g
Öl* für Marinade	1 EL	$1\frac{1}{2}$ EL	2 EL
Öl* zum Anbraten	je $\frac{1}{2}$ EL	je $\frac{3}{4}$ EL	je 1 EL
Honig*	$\frac{1}{2}$ E	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
Wasser*	20 ml	30 ml	40 ml
Milch* 7)	50 ml	75 ml	100 ml
Butter* 7)	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{3}{4}$ 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. 600 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2441 kJ/582 kcal
Fett	5 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	9 g	51 g
- davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch
 15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CN: China, ES: Spanien, IT: Italien

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!