



# Rumpsteak mit geschmorten Tomaten, Rosmarinkartoffeln und Blattsalaten der Saison



## HELLO ROSMARIN

Wenn man der Volksmedizin glaubt,  
hilft Rosmarin bei Migräne, Rheuma  
und Verstauchungen!



Kartoffeln (Drillinge)



Rumpsteak



Baby-Salat-Mix



Himbeertomate



Balsamico-Crème



Knoblauchzehe



Rosmarin

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Wusstest Du, dass Himbeertomaten super aromatisch und fruchtig sind? Wenn nicht, findest Du es heute heraus! Vielleicht überzeugt Dich schon ihr Duft beim Anschmoren der Tomatenspalten mit den Rumpsteaks. Ein frischer, saisonaler Blattsalat passt perfekt dazu und die Beilage aus gebackenen Rosmarinkartoffeln bringt etwas mediterranes Flair auf den Tisch. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Backblech, Backpapier**, eine **Knoblauchpresse**, ein **Sieb**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

**Rosmarinnadeln** abzupfen und hacken. **Knoblauch** abziehen. Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Knoblauch** dazupressen, mit zerkleinertem **Rosmarin, Salz, Pfeffer** und **1 EL [2 EL] Olivenöl** vermengen und **20 – 25 Min.** im Backofen backen.



## 4 STEAKS ANBRATEN

In einer großen Pfanne **1 TL [1 EL] 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.



## 2 WÄHRENDEDESSEN

**Himbeertomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in je **4 Spalten** schneiden.



## 5 TOMATEN SCHMOREN

**Tomatenspalten** dazugeben, 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 **1 TL [1 EL] Olivenöl, Balsamico-Crème, Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Saisonsalat** unterheben. **Rumpsteak** quer halbieren.

★ **TIPP:** Jetzt ist Timing gefragt! Fang erst an das **Steak** zu braten, sobald die **Kartoffeln** nur noch **10 Min.** im Backofen garen müssen.



## 6 ANRICHTEN

**Rosmarinkartoffeln** auf Teller anrichten, **Salat** darauf verteilen, geschmorte **Tomaten** darübergeben und zusammen mit den **Rumpsteaks** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rosmarin DE	1 Zweig	2 Zweige
Knoblauchzehe ES	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Himbeertomate PL	2	4
Rumpsteak	1	2
Balsamico-Crème 1) 12)	12 ml	24 ml
Saisonsalat	50 g	100 g

Salz\*, Pfeffer\*, (Oliven-)Öl\*, Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	346 kJ/83 kcal	2136 kJ/508 kcal
Fett	3 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
– davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	7 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	7 g

## ALLERGENE

1) Weizen 12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Deutschland, PL: Polen

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



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!