



# SAFTIGES RUMPSTEAK

mit Tomatensoße und Pastinaken-Kartoffel-Stampf



## HELLO PASTINAKE

Pastinaken gehören zu den Herbst- und Wintergemüsen. Das knackige Wurzelgemüse bekommst Du ab Oktober bis ungefähr Mitte März aus regionalem Anbau.



Rumpsteak



Karotte



Pastinake



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Tomate



Rosmarin

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Das perfekte Steak zu braten geht mit unserer Anleitung ganz einfach und im Handumdrehen wirst Du bald König des punktgenauen Steakarens sein! Das Herzstück unseres Rezepts braucht dann aber auch gebührende Beilagen, darum gibt es eine aufgepeppte Variante vom klassischen Kartoffelbrei mit Karotte und Pastinake und eine fruchtige Tomatensoße. Das Beste? Unser Gericht ist absolut **glutenfrei** und voller **Ballaststoffe**! Lass es Dir schmecken.



Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und ein **Sieb**.



## 1 GEMÜSE GAREN

**Karotte**, **Pastinake** und **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser\*** füllen, **Wasser salzen\***, **Karotten-**, **Pastinaken-** und **Kartoffelwürfel** hineingeben und für ca. 15 Min. garen.



## 4 STAMPF ABSCHMECKEN

**Gemüsewürfel** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Anschließend zurück in den Topf geben und grob zu einem Stampf zerdrücken. **Butter\*** zugeben und mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren und würfeln. **Knoblauch** in Scheiben schneiden und zusammen mit **Zwiebelwürfeln** in eine kleine Schüssel geben. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** fein würfeln und mit **weißen Zwiebelringen** in die Schüssel geben. Alles mit **Öl\*** vermengen und nach Geschmack **salzen\*** und **pfeffern\***.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Rindersteak** halbieren, zu der **Tomatensoße** geben und nochmal alles aufwärmen.



## 3 STEAK ANBRATEN

**Rumpsteak** von beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. In einer großen Pfanne **Öl\*** stark erhitzen, **Steak** darin je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium und 3 – 4 Min. für well done anbraten. Anschließend **Steak** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. **Tomaten-Zwiebel-Mischung** mit **Rosmarinzweig** in die Pfanne geben und 3 – 5 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen. **Rosmarinzweig** danach entfernen.



## 6 ANRICHTEN

**Pastinaken-Kartoffel-Stampf** auf Teller verteilen, **Steaks** mit der **Tomatensoße** dazu anrichten, mit den restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte <small>NL   BE</small>	1	1 (groß)	2
Pastinake <small>NL</small>	1	2 (klein)	2
mehligkochende Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Zwiebel <small>DE</small>	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe <small>ES</small>	1	1½ 🍷	2
Frühlingszwiebel <small>IT</small>	2	3	4
Tomate <small>ES</small>	2	3	4
Rumpsteak	1	1 (groß)	2
Rosmarin (Zweig) <small>IL</small>	½ 🍷	¾ 🍷	1
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* <small>7)</small>	½ EL	¾ 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. 700 g)
Brennwert	335 kJ/80 kcal	2357 kJ/562 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	9 g	58 g
– davon Zucker	5 g	30 g
Eiweiß	6 g	38 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

7) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, IL: Israel, IT: Italien

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!