

Feines Rindshuftsteak mit Cowboy-Butter-Sauce dazu Ofenkartoffeln und Salat mit Cherry-Tomaten

High Protein 30 – 40 Minuten • 747 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindshuftsteak



Ofenkartoffel



Blattsalatsmischung



rote Cherry-Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Butter



süßer Senf



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Weissweinessig*, Öl*, Pfeffer*, Olivenöl*, Honig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Ofenkartoffel	3 x 175 g	6 x 175 g
Blattsaladmischung	1 x 75 g	1 x 150 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
rote Zwiebel	2 x 80 g	4 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Butter 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Balsamicocreme 14) 15)	1 x 12 g	2 x 12 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 2 g	1 x 4 g

**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. 630 g)
Brennwert	494 kJ/ 118 kcal	3124 kJ/ 747 kcal
Fett	6.4 g	40.3 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	10.5 g
Kohlenhydrate	9 g	56.7 g
- davon Zucker	5.6 g	35.3 g
Eiweiss	6.1 g	38.5 g
Salz	0.23 g	1.44 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



Für die Ofenkartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Stifte schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „**Hello Patatas**“ und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen. **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Zwiebeln karamellisieren

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

Anschliessend Hitze reduzieren, mit **Balsamicocreme** ablöschen und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind. **Zwiebeln** aus der Bratpfanne nehmen und beiseitelegen.

Bratpfanne auswischen.



Dressing anrühren

In einer kleinen Schüssel **süssen Senf**, 0.5 TL [1 TL] **Honig***, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. 1 EL [2 EL] des **Dressings** in eine grosse Schüssel geben.

Cherry-Tomaten halbieren.

Zwiebeln in 1 cm Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.

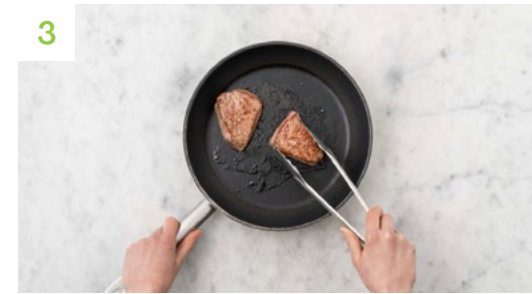


Für die Sauce

In derselben Bratpfanne bei mittlerer Hitze **Butter** schmelzen.

Knoblauch hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen. Bratpfanne mit restlichem **Honig-Senf-Dressing** ablöschen.

„**Hello Cajun**“ und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Rindshuftsteak braten

Rindshuftsteaks von beiden Seiten **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindshuftsteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindshuftsteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



Anrichten

Saladmischung und **Cherry-Tomaten** in die grosse Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

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

Huftsteak 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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Fine rump steak with cowboy butter sauce

served with baked potatoes and salad with cherry tomatoes

High protein 30–40 minutes • 747 kcal • Cook on day 3



Rump steak



Baking potatoes



Leaf lettuce mix



Cherry tomatoes



Red onion



Garlic clove



Flat leaf parsley



Butter



Sweet mustard



Balsamic cream



“Hello Patatas” spice mix



“Hello Cajun” spice mix

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt*, white wine vinegar*, oil*, pepper*, olive oil*, honey*

Cooking utensils

1 aluminium foil, 1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Baking potatoes	3 x	175 g	6 x	175 g
Leaf lettuce mix	1 x	75 g	1 x	150 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Red onion	2 x	80 g	4 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Butter 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Sweet mustard 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Balsamic cream 14) 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Cajun" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	494 kJ/118 kcal	3124 kJ/747 kcal
Fat	6.4 g	40.3 g
– of which saturated fats	1.7 g	10.5 g
Carbohydrate	9 g	56.7 g
– of which sugar	5.6 g	35.3 g
Protein	6.1 g	38.5 g
Salt	0.23 g	1.44 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the baked potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the washed potatoes into 1 cm thick sticks.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper and mix with the "Hello Patatas" spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*. Bake the potatoes for 25–30 min. until golden brown.



Mix the dressing

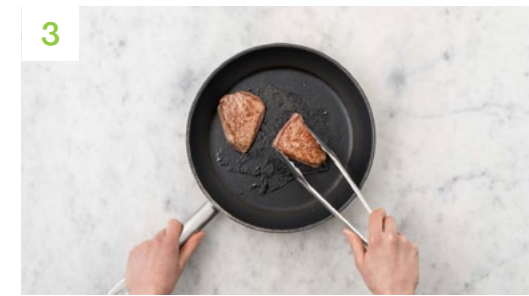
In a small bowl, mix the sweet mustard, 0.5 tsp. [1 tsp.] honey*, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt* and pepper* to make a dressing. Put 1 tbsp. [2 tbsp.] of the dressing in a large bowl.

Cut the cherry tomatoes in half.

Cut the onions into 1 cm rings.

Finely chop the garlic.

Finely chop the parsley leaves.



Fry the steak

Season the steaks on both sides with salt*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the steaks on each side for 2–3 min. for rare, 3–4 min. for medium and 4–6 min. for well done. Then wrap the steaks in aluminium foil, set aside and leave to rest for at least 5 min.

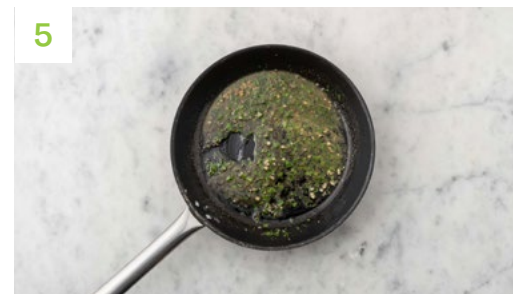


Caramelize the onions

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan and sauté the onion rings for 4–5 min.

Then reduce the heat, deglaze with the balsamic cream and sauté for another 1 min. until the onions have caramelised slightly. Remove the onions from the frying pan and put them aside.

Wipe out the frying pan.



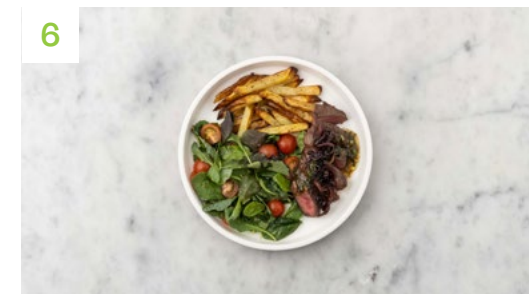
For the sauce

Heat the butter in the same frying pan on a medium heat.

Add the garlic and sauté lightly for 1 min.

Deglaze the pan with the remaining honey-and-mustard dressing.

Stir in the "Hello Cajun" and chopped parsley and simmer for 1 min. while stirring until the sauce is thick enough. Season with salt* and pepper*.



Serve

Add the salad and cherry tomatoes to the large bowl with the dressing and mix together well.

Arrange the baked potatoes, salad and steak on plates.

Garnish the steak with the balsamic onions and serve with the cowboy butter sauce.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Rumsteck à la sauce au beurre du cowboy accompagné de pommes de terre au four et d'une salade de tomates cerises

Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 747 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Rumsteck



Pommes de terre



Mélange de salade verte



Tomates cerises rouges



Oignon rouge



Gousse d'ail



Persil plat



Beurre



Moutarde douce



Crème de vinaigre balsamique



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Mélange d'épices
« Hello Cajun »

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, vinaigre de vin blanc*, huile*, poivre*, huile d'olive*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 feuille d'aluminium, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rumstecks	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre	3 x 175 g	6 x 175 g
Mélange de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomates cerises rouges	1 x 125 g	1 x 250 g
Oignon rouge	2 x 80 g	4 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Beurre 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Crème de vinaigre balsamique 14) 15)	1 x 12 g	2 x 12 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 2 g	1 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	494 kJ/ 118 kcal	3124 kJ/ 747 kcal
Lipides	6,4 g	40,3 g
- dont acides gras saturés	1,7 g	10,5 g
Glucides	9 g	56,7 g
- dont sucre	5,6 g	35,3 g
Protéines	6,1 g	38,5 g
Sel	0,23 g	1,44 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Pour les pommes de terre au four

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Laver les pommes de terre et les couper en bâtonnets de 1 cm.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et mélanger avec le « Hello Patatas » et 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire cuire les pommes de terre 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



4 Caraméliser l'oignon

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* et faire blondir les rondelles d'oignon 4 à 5 min.

Réduire ensuite le feu, déglacer avec la crème de vinaigre balsamique, et continuer à faire cuire 1 min jusqu'à ce que les oignons soient légèrement caramélisés. Sortir les oignons de la poêle et réserver.

Essuyer la poêle.



2 Préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélanger la moutarde douce, 0,5 cc [1 cc] de miel*, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, 1 cs [2 cs] d'eau*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette. Verser 1 cs [2 cs] de la vinaigrette dans un saladier.

Couper les tomates cerises en deux.

Couper les oignons en rondelles de 1 cm.

Hacher finement l'ail.

Hacher finement les feuilles de persil.



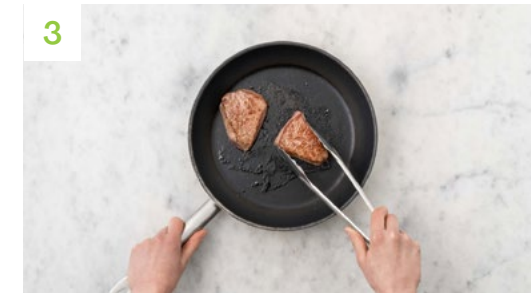
5 Pour la sauce

Dans la même poêle, faire fondre le beurre* à feu moyen.

Ajouter l'ail et faire suer 1 min jusqu'à ce que les morceaux soient translucides.

Déglacer la poêle avec le reste de la vinaigrette à la moutarde douce.

Incorporer le mélange « Hello Cajun » et le persil haché et laisser mijoter le tout 1 min en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

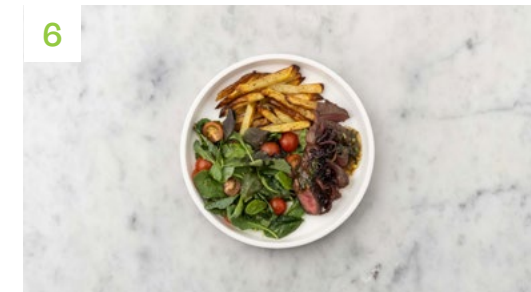


3 Rôtir le rumsteck

Saler* les rumstecks des deux côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les rumstecks sur les deux faces 2 à 3 min pour une cuisson bleue, 3 à 4 min pour une cuisson à point, et 4 à 6 min pour qu'ils soient bien cuits.

Envelopper les rumstecks dans du papier d'aluminium, les mettre de côté et laisser reposer au minimum 5 min.



6 Dresser

Mettre le mélange de salade et les tomates cerises dans le saladier avec la vinaigrette et bien mélanger.

Disposer les pommes de terre, la salade et les rumstecks sur les assiettes.

Garnir les rumstecks d'oignons au vinaigre balsamique et servir avec la sauce au beurre du cowboy.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

