

# Feines Rindshuftsteak auf cremiger Jägersauce dazu Fettuccine und knusprige Salbeiblättchen

High Protein 30 – 40 Minuten • 976 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindshuftsteak



Fettuccine



braune Champignons



Zwiebel



Knoblauchzehe



Halbrahm aus Saland



Hartkäse ital. Art, gerieben



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Salbei



- 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\*

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

## Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 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. 530 g)
Brennwert	773 kJ/ 185 kcal	4084 kJ/ 976 kcal
Fett	6.9 g	36.5 g
– davon ges. Fettsäuren	2.9 g	15.5 g
Kohlenhydrate	19.6 g	103.5 g
– davon Zucker	4.8 g	25.2 g
Eiweiss	10.8 g	57 g
Salz	0.64 g	3.4 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Champignons** in 0.5 cm Scheiben schneiden.

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 Salbei frittieren

**Salbeiblätter** abzupfen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Butter\*** erhitzen.

**Salbeiblätter** darin 1 – 2 Min. frittieren, bis sie knusprig sind. **Salbeiblätter** aus der Bratpfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



## 3 Fettuccine kochen

Reichlich heisses **Wasser\*** in einen grossen Topf füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Fettuccine** in den Topf geben und 11 – 12 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen.



## 4 Rindshuftsteaks braten

**Rindshuftsteaks** von beiden Seiten **salzen\***.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Rindshuftsteaks** auf jeder 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 – 10 Min. ruhen lassen.



## 5 Für die Sauce

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

**Zwiebel** und **Pilze** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.

**Knoblauch** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

**Bratpfanninhalt** mit **Halbrahm**, „**Hello Muskat**“, **Senf**, **Worcester Sauce** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen und alles 1 – 2 Min. einkochen, bis eine cremige **Sauce** entsteht.

**Pasta** unter die **Sauce** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Rindshuftsteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Fettuccine** auf Tellern anrichten und die **Steakstreifen** darauf verteilen.

Mit **geriebenem Hartkäse** und **Salbeiblättchen** toppen und geniessen.

## 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 on creamy sauce chasseur

served with fettuccine and crispy sage leaves

High protein 30–40 minutes • 976 kcal • Cook on day 3

11



Rump steak



Fettuccine



Brown mushrooms



Onion



Garlic clove



Single cream from Saland  
Grated Italian-



style hard cheese



Medium-hot mustard



Worcester sauce



“Hello Nutmeg” spice mix



Sage



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

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, water\*, salt\*, pepper\*, butter\*

## Cooking utensils

1 aluminium foil, 1 large frying pan, 1 large pot and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Fettuccine <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Single cream from Saland <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Grated Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
“Hello Nutmeg” spice mix <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Sage	1 x	10 g**	1 x	10 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

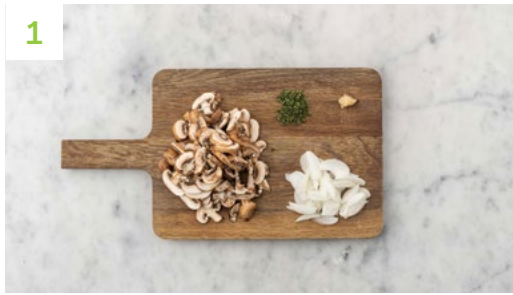
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 530 g)
Calories	773 kJ/185 kcal	4084 kJ/976 kcal
Fat	6.9 g	36.5 g
– of which saturated fats	2.9 g	15.5 g
Carbohydrate	19.6 g	103.5 g
– of which sugar	4.8 g	25.2 g
Protein	10.8 g	57 g
Salt	0.64 g	3.4 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) **8)** Eggs **9)** Mustard **10)** Celery **15)** Wheat

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



## 1 Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Cut the mushrooms into 0.5 cm slices.

Slice the onion into thin strips.

Finely chop the garlic.



## 2 Fry the sage

Pluck the sage leaves.

Heat 1 tsp. [2 tbsp.] butter\* in a large frying pan. Fry the sage leaves for 1–2 min. until crispy. Remove the sage leaves from the frying pan, leave to cool briefly, then coarsely chop.



## 3 Cook the fettuccine

Pour plenty of hot water\* into a large pot, add salt\* and bring to the boil.

Add the fettuccine to the pot and cook for 11–12 min. until al dente. Drain in a sieve when cooked.



## 4 Fry the rump steaks

Season the steaks on both sides with salt\*.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large frying pan from step 2. 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 5–10 min.



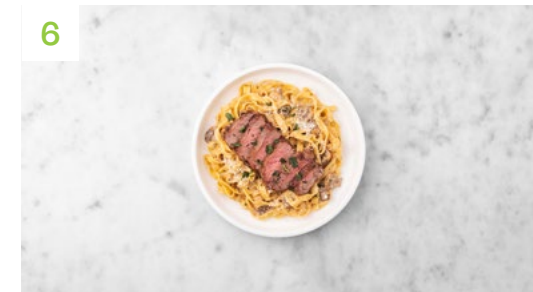
## 5 For the sauce

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan. Sauté the onions and mushrooms for 3–4 min. until they start to colour.

Add the garlic and sauté for another 1 min.

Deglaze the pan with the single cream, “Hello Nutmeg”, mustard, Worcester sauce and 50 ml [100 ml] water\* and boil for 1–2 min. until you have a creamy sauce.

Mix the pasta into the sauce and season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Cut the rump steaks into 1 cm thick strips.

Apportion the fettuccine onto plates and arrange the steak slices on top.

Top with the grated hard cheese and sage leaves and enjoy.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Rumsteck à la sauce chasseur crémeuse

fettuccine et feuilles de sauge croustillantes

Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 976 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Rumsteck



Fettuccine



Champignons bruns



Oignon



Gousse d'ail



Crème demi-  
écrémée de Saland



Fromage italien  
à pâte dure râpé



Moutarde mi-forte



Sauce Worcester



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



Sauge



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, eau\*, sel\*, poivre\*, beurre\*

## Ustensiles de cuisine

1 feuille d'aluminium, 1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rumstecks	2 x 125 g	4 x 125 g
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage italien à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 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

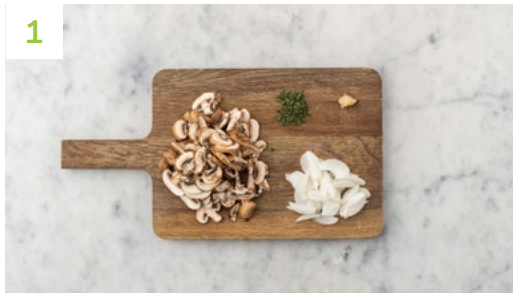
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 530 g)
Valeur calorique	773 kJ/ 185 kcal	4084 kJ/ 976 kcal
Lipides	6,9 g	36,5 g
- dont acides gras saturés	2,9 g	15,5 g
Glucides	19,6 g	103,5 g
- dont sucre	4,8 g	25,2 g
Protéines	10,8 g	57 g
Sel	0,64 g	3,4 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) **8)** œufs **9)** moutarde **10)** céleri **15)** bié

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



### Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper les champignons en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur.

Trancher finement l'oignon en rondelles.

Hacher finement l'ail.



### Faire frire la sauge

Arracher les feuilles de sauge.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de beurre\*. Y faire frire les feuilles de sauge 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien croquantes. Sortir les feuilles de sauge de la poêle, laisser refroidir quelques instants et les hacher grossièrement.



### Cuire les fettuccine

Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Mettre les fettuccine dans la casserole et les faire cuire 11 à 12 min pour une cuisson al dente. Après la cuisson, les égoutter dans une passoire.



### Rôtir le rumsteck

Salers\* les rumstecks des deux côtés.

Dans la grande poêle de l'étape 2, chauffer à nouveau 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, réserver et laisser reposer au moins 5 à 10 min.

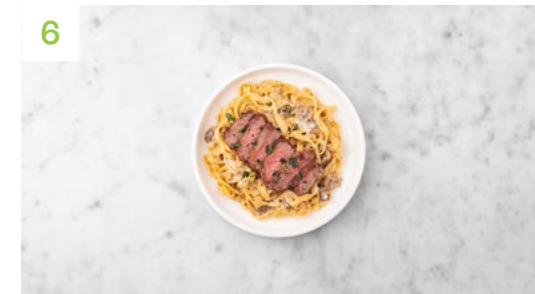


### Pour la sauce

Dans la poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir l'oignon et les champignons durant 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils se colorent.

Ajouter l'ail et faire dorer encore 1 min. Déglacer le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée, le mélange d'épices « Hello muscade », la moutarde, la sauce Worcester et 50 ml [100 ml] d'eau\*. Faire réduire le tout 1 à 2 min jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse.

Mélanger les pâtes à la sauce et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Couper le rumsteck en bandes de 1 cm de large.

Dresser les fettuccine sur des assiettes et répartir les bandes de steak dessus.

Garnir de fromage à pâte dure râpé et de feuilles de sauge et déguster.

### 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

