



# Sambal-Steak mit Aprikosen-Broccoli Curry-Reis und Zwiebel-Jalapeño Relish

High Protein 30 - 40 Min • 675 kcal



Broccoli



Basmatireis



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



rote Zwiebel



Jalapeño



Koriander



Knoblauchzehe



Naturjoghurt aus  
Saland



Rindshuftsteak



Aprikosenchutney



Sambal Badjak



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Salz\*, Zucker\*, Wasser\*

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x	2 g	1 x	4 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Jalapeño	1 x	30 g	2 x	30 g
Koriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Rindshuftsteak	1 x	250 g	2 x	250 g
Aprikosenchutney 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Sambal Badjak	1 x	30 g	2 x	30 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. 670 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2824 kJ/675 kcal
Fett	3,2 g	21,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	15,1 g
Kohlenhydrate	12 g	80,4 g
– davon Zucker	2,2 g	14,8 g
Eiweiß	6,4 g	42,5 g
Salz	0,19 g	1,3 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

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



### Für das Relish

Erhitze 350 ml [700 ml] Wasser im Wasserkocher.

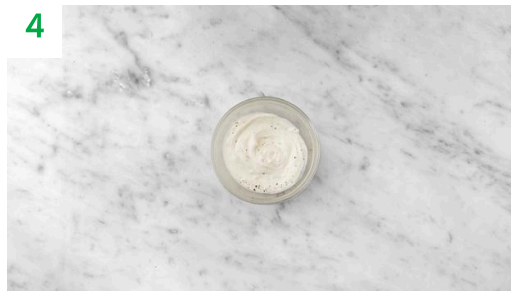
Zwiebel fein würfeln.

Hälfte des Knoblauchs hacken. Restlichen Knoblauch halbieren.

Kräuter fein hacken. Jalapeño (Achtung: scharf!) halbieren, nach Belieben entkernen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel 50 ml [100 ml] heisses Wasser\*, 50 ml [100 ml] Essig\*, Salz\* und Pfeffer\* und Zucker\* vermengen.

Jalapeño und Hälfte der Zwiebel zugeben und bis zum Ende des Rezeptes marinieren lassen.



### Für den Dip

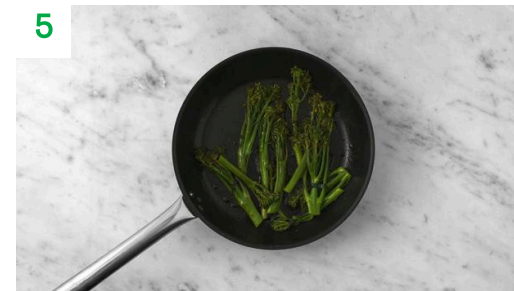
In einer kleinen Schüssel gebratenen Knoblauch, Joghurt, Salz\* und Pfeffer\* zu einem Dip vermengen.



### Reis garen

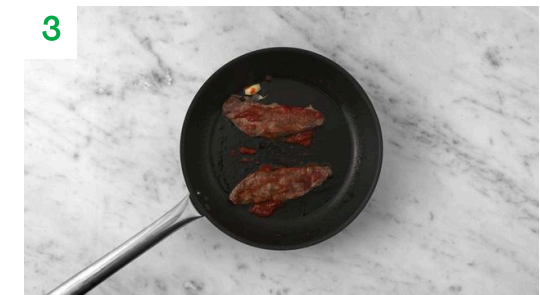
In einem grossen Topf mit Deckel 0.5 EL [1 EL] Öl\* erhitzen. Zwiebel darin 1 – 2 Min. glasig anschwitzen. Gehackten Knoblauch, „Hello Curry“ und Basmatireis hinzugeben und weitere 30 Sek. anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [600 ml] Wasser\* und Hälfte Sambal Badjak ablöschen, aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



### Broccoli anbraten

In der Bratpfanne aus Schritt 3 erneut 1 EL [2 EL] Öl\* erhitzen. Broccoli darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. Mit Aprikosenchutney und 50 ml [100 ml] Wasser\* ablöschen und 2 – 3 Min. einkochen, bis der Broccoli glasiert ist. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



### Rindshuftsteak anbraten

Rindshuftsteak rundum salzen\*.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] Öl\* erhitzen. Rindshuftsteak und restlichen Knoblauch darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. In den letzten 30 Sek. restliches Sambal Badjak hinzugeben.

Rindshuftsteak in Aluminiumfolie wickeln und mind. 5 Min. ruhen lassen.

Knoblauch aus der Bratpfanne nehmen und fein hacken.



### Anrichten

Zwiebel und Jalapeno abgiessen und Kräuter unterrühren. Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Rindshuftsteak nach Belieben aufschneiden. Curry-Reis auf tiefen Tellern verteilen. Aprikosen-Broccoli und Sambal-Rindshuftsteak daneben anrichten und mit dem Zwiebel-Jalapeno Relish toppen. Dip dazureichen 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!

