



Freude am Kochen
einfach gemacht!

KW 27
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

Feines Pfeffersteak mit selbstgemachten Pommes frites und Salatmix

Steak – Hand aufs Herz, es gibt einfach nichts Besseres. Saftig in der Mitte, umgeben von einer leichten Bratkruste und übergossen mit einer würzigen Pfeffersauce. Dazu selber gemachte Pommes frites und ein leckerer Salat, kaum zu toppen, oder? En Guete.

30 Min.

Stufe 2

scharf



Kartoffeln



Rindshuft-Steaks



Jungspinat



Eschalotte



Knoblauchzehe



Thymian



Pfefferkörner



Vollrahm

Zutaten in Deiner Box*..... 2 Personen..... 4 Personen

Kartoffeln	500 g	1000 g
Rindshuft-Steaks	2	4
Jungspinat	100 g	200 g
Eschalotte	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Thymian ☒	5 g	10 g
Pfefferkörner 15)	1 g	2 g
Vollrahm 7) ☒	1/2 Becher	1

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

☒ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, Küchenpapier, Bratpfanne, Alufolie, Topf, Backpapier, Sieb

Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Rindsbouillon, Butter, Essig

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	857 kcal/3589 KJ	51 g	63 g	54 g	3 g	3 g	34 g	4 g
100 g	143 kcal/598 KJ	9 g	10 g	9 g	>1 g	>1 g	6 g	>1 g

Schon gewusst...

... wo Du hingehen musst, wenn man Dich dahin schickt, wo der Pfeffer wächst? Die richtige Antwort ist, unter anderem, Madagaskar oder Malaysia.



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm breite Streifen (**Pommes frites**) schneiden. Backpapier auf ein Backblech legen. **Pommes frites** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit 1 EL **ÖL** mischen. Dann ca. 25 Min. im Ofen garen (in dieser Zeit zweimal wenden). 10 Min. vor Ende der Garzeit den Ofen auf Umluft umstellen, so werden die **Pommes frites** knuspriger. Jetzt ein paar Minuten entspannen.



2 **Jungspinat** waschen und abtropfen lassen. 3 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** mischen. **Salatdressing** mit **Jungspinat** mischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



3 **Rindshuft-Steaks** mit Küchenpapier trocken tupfen. **Eschalotte** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Thymian** waschen und Blätter abzupfen. **Pfefferkörner** mit einem Messer leicht andrücken. In einem kleinen Topf 100 ml heisse **Rindsbouillon** zubereiten.



4 In einer grossen Bratpfanne ½ EL **Olivenöl** stark erhitzen. **Steaks** darin ca. 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium), 3 – 4 Min. (für well done) je Seite anbraten. Anschliessend in Alufolie wickeln und ein wenig ruhen lassen. Achtung: Bratpfanne noch nicht wieder sauber machen.

5 Für die **Pfeffersauce**: ½ EL **Butter** zum **Steak-Bratansatz** in die Bratpfanne geben und kurz erhitzen. **Eschalotte** darin ca. 1 Min. anbraten. **Knoblauch**, **Thymian** und **Pfefferkörner** zugeben und kurz mitbraten. Mit **Rindsbouillon** ablöschen und ca. 2 Min. einkochen lassen. Hitze herunterstufen, **Vollrahm** zugeben und bis kurz vor dem Anrichten weiterköcheln lassen.

6 **Rindshuft-Steaks** auf Teller verteilen und mit **Pfeffersauce** beträufeln. **Pommes frites** und **Jungspinat-Salat** dazu geniessen.