

Hirschsteak mit Dijonbutter und Salbeikartoffeln dazu Rucola-Salat mit karamellisierten Birnen

High Protein 25 – 35 Minuten • 581 kcal • Tag 3 kochen

31



Hirschsteak



Salbei



Dijon Senf



Knoblauchzehe



Drillinge



Rucola



Birne



Butter



Haselnüsse



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

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Obst ab. Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*, Balsamicoessig*, Honig*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hirschsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Dijon Senf 9)	1 x 33 ml	2 x 33 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Rucola	1 x 75 g	1 x 150 g
Birne	1 x 200 g	2 x 200 g
Butter 7)	2 x 20 g	4 x 20 g
Haselnüsse 23)	1 x 10 g	1 x 20 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

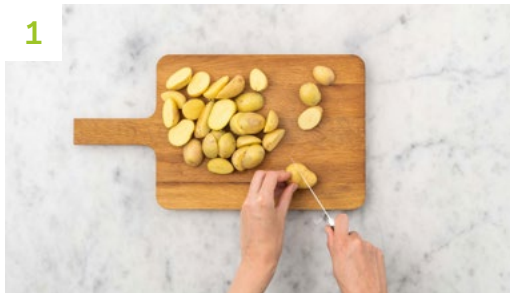
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 410 g)
Brennwert	563 kJ/ 135 kcal	3015 kJ/ 721 kcal
Fett	7.65 g	41.02 g
– davon ges. Fettsäuren	2.58 g	13.83 g
Kohlenhydrate	9.94 g	53.29 g
– davon Zucker	3.57 g	19.11 g
Eiweiss	6.32 g	33.89 g
Salz	0.243 g	1.305 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)** Schwefeldioxyde und Sulfite **23)** Haselnüsse

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



1 Kartoffeln kochen

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Butter aus dem Kühlschrank nehmen, in eine kleine Schüssel geben und weich werden lassen.

Drillinge schräg halbieren.

Sobald das **Wasser*** kocht, **Drillinge** darin 12 – 15 Min. kochen lassen, bis sie gar sind.

Danach abgiessen und bis zur Verwendung in Schritt 5 bereitstellen.



2 Dressing zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Birne nach Belieben schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel nochmals halbieren.

In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** verquirlen.

Dressing mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

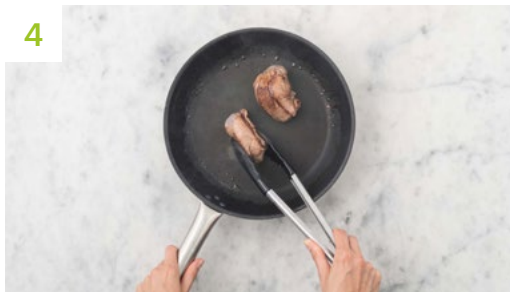


3 Birnen karamellisieren

In einer grossen Bratpfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, dann **Birnenspalten** hineingeben und ca. 3 Min. anbraten. 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** darüber streuen, diesen 2 – 3 Min. leicht karamellisieren lassen.

Birnen aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



4 Steaks braten

Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen, und erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hirschsteaks von beiden Seiten **salzen***, in die Bratpfanne geben und **Hirschsteaks** je Seite 1 – 2 Min. (für rare), 2 – 3 Min. (für medium) oder 3 – 4 Min. (für well done) braten.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

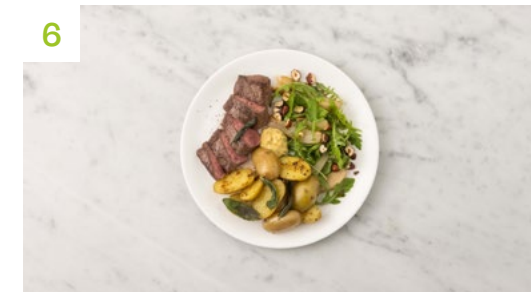


5 Dijonbutter zubereiten

Drillinge in die Bratpfanne mit dem restlichen Bratfett geben, Hälfte von **Knoblauch** dazu pressen, **Salbeiblätter** hinzufügen und für 3 – 5 Min. auf mittelhoher Hitze anbraten, bis der **Salbei** knusprig und die **Kartoffeln** leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Dijon Senf zu der **Butter** in die kleine Schüssel geben, restlichen **Knoblauch** dazu pressen.

Gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Rucola in die grosse Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen. **Rucola** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Rucola** mit **karamellisierten Birnen** und **geraspeltem Hartkäse** garnieren. **Hirschsteak** nach Belieben aufschneiden und dazu anrichten. Zusammen mit der **Dijonbutter** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Venison steak with Dijon butter and sage potatoes served with rocket salad and caramelised pear

High protein 25-35 minutes • 581 kcal • Cook on day 3



Venison steak



Sage



Dijon mustard



Garlic clove



New potatoes



Rocket



Pear



Butter



Hazelnuts



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

Let's get started

Wash vegetables, herbs and fruit. Pat the meat dry with kitchen roll.

Basic ingredients from your kitchen*

Oil*, olive oil*, sugar*, pepper*, salt*, balsamic vinegar*, honey*

Cooking utensils

Aluminium foil, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Venison steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Sage	1 x	10 g**	1 x	10 g
Dijon mustard 9 14	1 x	33 ml	2 x	33 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Rocket	1 x	75 g	1 x	150 g
Pear	1 x	200 g	2 x	200 g
Butter 7	2 x	20 g	4 x	20 g
Hazelnuts 23	1 x	10 g	1 x	20 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

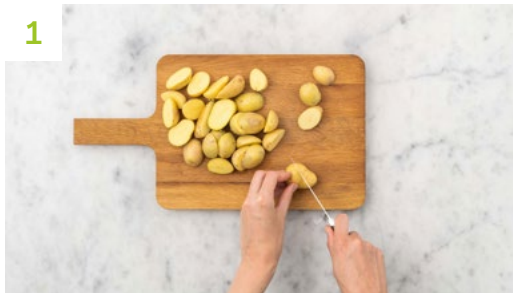
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 410 g)
Calories	563 kJ/ 135 kcal	3,015 kJ/ 721 kcal
Fat	7.65 g	41.02 g
- incl. saturated fats	2.58 g	13.83 g
Carbohydrate	9.94 g	53.29 g
- incl. sugar	3.57 g	19.11 g
Protein	6.32 g	33.89 g
Salt	0.243 g	1.305 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 **23** Hazelnuts.

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



Cook the potatoes

Heat plenty of water* in the kettle.

Fill a large pan with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Take butter from the fridge and put it into a small bowl to soften.

Halve the new potatoes diagonally.

When the water* starts to boil, cook the new potatoes for 12-15 min. until they are done.

Then drain and set them aside until step 5.



Prepare the dressing

Pluck leaves from the herbs.

Peel and halve the garlic.

Peel the pear as desired, cut it into quarters, remove the core, then halve pieces again.

In a large bowl, mix together 1 tsp. [2 tsp.] honey*, 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar* and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*.

Season the dressing with salt* and pepper*.



Caramelize pear

Fry the hazelnuts for 1-2 min. in a large frying pan without adding fat until they start to release their aroma.

Take them out and let them cool down.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan, then add pear wedges and sauté them for approx. 3 min.

Sprinkle 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* on top and allow to caramelize slightly for 2-3 min.

Remove pear from the frying pan and set aside.



Fry the steaks

Wipe frying pan with kitchen roll and heat up another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Salt* venison steaks on both sides, add to frying pan, and fry on each side for 1-2 min. (for rare), 2-3 min. (for medium) or 3-4 min. (for well done).

Then remove from the frying pan and leave to rest wrapped in aluminium foil until serving.

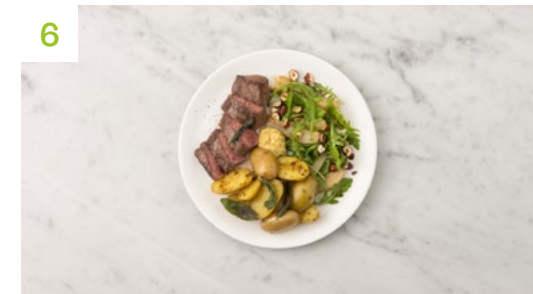


Prepare Dijon butter

Add new potatoes to frying pan with remaining frying fat, press in half of the garlic, add sage leaves and sauté on medium-high heat for 3-5 min. until the sage is crispy and potatoes are lightly browned. Season with salt* and pepper*.

Add Dijon mustard to the butter in the small bowl and press in the remaining garlic.

Mix well and season with salt* and pepper*.



Serve

Put rocket into the large bowl and mix with the dressing. Apportion rocket and potatoes onto plates. Garnish the rocket with caramelised pears and grated hard cheese. Cut open venison steak according to preference and add to plates. Enjoy with the Dijon butter.

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/



Steak de cerf avec du beurre à la moutarde et des pommes de terre à la sauge accompagné d'une salade de roquette aux poires caramélisées

Hautement protéiné 25 - 35 minutes • 581 kcal • Cuisiner au 3e jour

31



Steak de cerf



Sauge



Moutarde de Dijon



Gousse d'ail



Pommes de terre grenaille



Roquette



Poire



Beurre



Noisettes



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

C'est parti

Lave les légumes, les herbes et les fruits. Sécher la viande avec du papier essuie-tout.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, huile d'olive*, sucre*, poivre*, sel*, vinaigre balsamique*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 feuille de papier aluminium, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 petit bol, 1 presse-ail et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Steak de cerf*	2 x 125 g	4 x 125 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 g
Moutarde de Dijon 9 14	1 x 33 ml	2 x 33 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Poire	1 x 200 g	2 x 200 g
Beurre 7	2 x 20 g	4 x 20 g
Noisettes 23	1 x 10 g	1 x 20 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

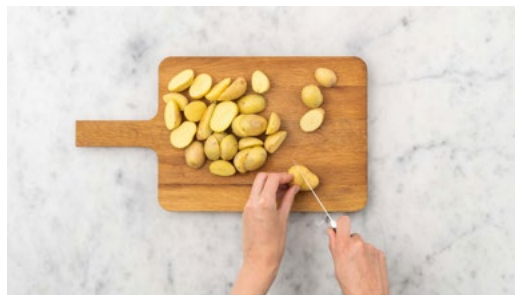
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 410 g)
Valeur calorique	563 kJ/ 135 kcal	3.015 kJ/ 721 kcal
Lipides	7.65 g	41.02 g
- dont acides gras saturés	2.58 g	13.83 g
Glucides	9.94 g	53.29 g
- dont sucre	3.57 g	19.11 g
Protéines	6.32 g	33.89 g
Sel	0.243 g	1.305 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 (comprendant du lactose) **9** moutarde **14** dioxydes de soufre et sulfites **23** noisettes

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



Faire cuire les pommes de terre

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

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

Sortir le beurre du réfrigérateur, le mettre dans un petit bol et le laisser ramollir.

Couper les pommes de terre en deux en biais.

Dès que l'eau bout, y faire cuire les pommes de terre grenaille 12 à 15 min.

Ensuite, égoutter et réserver jusqu'à leur utilisation à l'étape 5.



Faire cuire les steaks

Essuyer la poêle avec un essuie-tout et chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Saler* les steaks de cerf des deux côtés, les mettre dans la poêle et faire cuire les steaks 1 à 2 min de chaque côté (pour une cuisson saignante), 2 à 3 min (pour une cuisson à point) ou 3 à 4 min (pour une cuisson bien cuit).

Les retirer ensuite de la poêle et les laisser reposer dans une feuille d'aluminium jusqu'au moment de les servir.



Préparer la sauce

Arracher les feuilles des fines herbes.

Peler l'ail et le couper en deux.

Peler la poire à volonté, la couper en quatre, retirer le trognon et couper à nouveau les morceaux en deux.

Dans un grand saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de miel*, 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique* et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Assaisonner la vinaigrette avec du sel* et du poivre*.

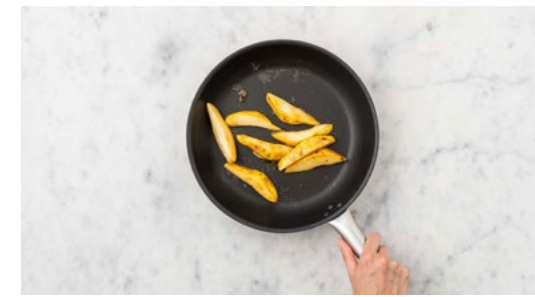


Préparer le beurre à la moutarde

Mettre les pommes de terre dans la poêle avec le reste de la graisse de cuisson, y presser la moitié de l'ail et faire revenir à feu moyen 3 à 5 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient légèrement dorées. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter la moutarde de Dijon au beurre dans le petit bol, presser le reste de l'ail.

Bien mélanger et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Caraméliser la poire

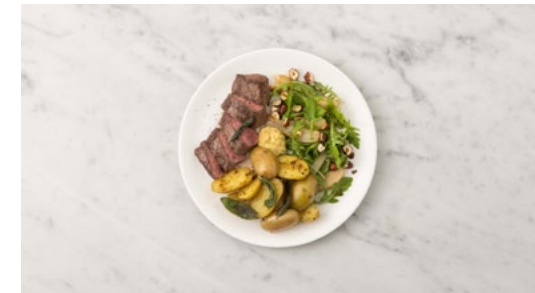
Griller les noisettes dans une grande poêle 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Les sortir de la poêle et les laisser refroidir.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la même poêle, puis y mettre les tranches de poire et les faire revenir env. 3 min.

Saupoudrer de 0.5 cc [1 cc] de sucre* et laisser légèrement se caraméliser 2 à 3 min.

Sortir ensuite les poires de la poêle et les réserver.



Dresser

Mettre la roquette dans le saladier et la mélanger à la vinaigrette. Répartir la roquette et les pommes de terre sur des assiettes. Garnir la roquette de poires caramélisées et de fromage à pâte dure râpé. Couper le steak de cerf selon les goûts et le dresser à côté. Déguster avec le beurre à la moutarde.

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 !

