

Hirschsteak mit pochierter Birne

Preiselbeeren, Rosenkohl und Pilzrahmsauce

Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 602 kcal • Tag 3 kochen



Hirschsteak



Rosenkohl



Rüebli



Birne



Wildpreiselbeerkonfi



braune Champignons



Halbrahm



Drillinge

Los geht's

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

Basiszutaten

Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Rindsbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hirschsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Rosenkohl	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Birne	1 x 200 g	2 x 200 g
Wildpreiselbeerkonfi	1 x 25 g	1 x 50 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 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. 680 g)
Brennwert	368 kJ/ 88 kcal	2521 kJ/ 602 kcal
Fett	4.60 g	31.50 g
- davon ges. Fettsäuren	1.11 g	7.59 g
Kohlenhydrate	9.59 g	65.61 g
- davon Zucker	4.78 g	32.72 g
Eiweiss	1.95 g	13.35 g
Salz	0.021 g	0.146 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)

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



Vorbereitung

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

Rüebli schälen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.

Champignons vierteln.

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren.

Die äusseren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen, ca. 2 mm vom Strunk entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

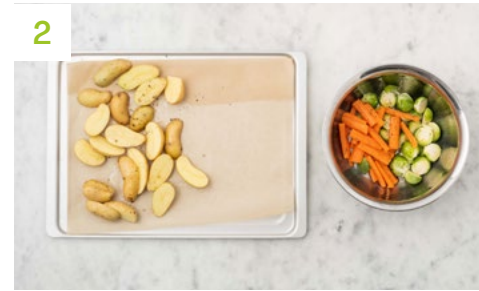
Birne schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel entfernen, sodass eine Mulde entsteht.



Sauce kochen

In einem zweiten kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Champignons** darin 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

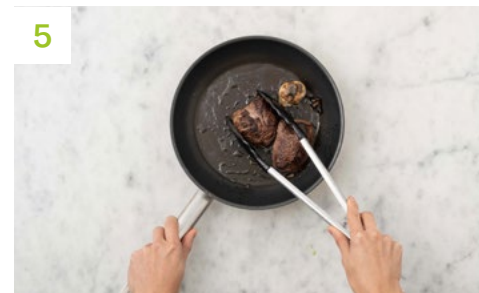
Topfinhalt mit 50 ml [100 ml] **Wasser***, mitgeliefertem 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** und **Kochsahne** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Sauce** dickflüssig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ggf. warm halten.



Gemüse backen.

Kartoffeln auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen, bis sie innen weich sind.

In einer grossen Schüssel **Rosenkohl** und **Rüebli** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und in den letzten 20 Min. zu den **Kartoffeln** mit auf das Blech geben und backen, bis sie weich und etwas gebräunt sind.



Steaks braten

Hirschsteaks von beiden Seiten **salzen***.

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

Hirschsteaks in die Bratpfanne geben und je Seite 2 – 3 Min. (für rare), 3 – 4 Min. (für medium) oder 4 – 6 Min. (für well done) braten.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



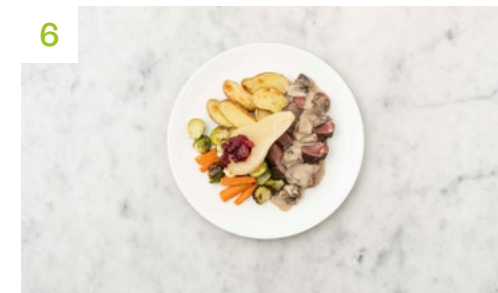
Birnen kochen

Währenddessen **Birnenhälften** in einen kleinen Topf geben und ca. 2 cm mit **Wasser*** bedecken.

1 EL [2 EL] **Zucker*** und 1 Prise **Salz*** hinzugeben, alles einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und die Hitze so weit reduzieren, dass das **Wasser*** gerade so nicht mehr kocht.

Bei geschlossenem Deckel die **Birnenhälften** ca. 15 – 20 Min. lang pochieren, bis diese weich und etwas glasig geworden sind.



Anrichten

Die fertigen Birnenhälften vorsichtig aus dem **Wasser*** nehmen.

Kartoffeln und **Rosenkohl-Rüebli-Gemüse** auf Teller verteilen.

Steaks, Sauce und **Birnenhälften** dazu anrichten.

Preiselbeeren in die **Birnen** füllen und 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 poached pear cranberries, Brussels sprouts and mushroom and cream sauce

Lots of vegetables 40-50 minutes • 602 kcal • Cook on day 3

31



Venison steak



Brussels sprouts



Carrot



Pear



Wild cranberry jam



Brown mushrooms



Single cream



New potatoes



- 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.

Basic ingredients

Water*, sugar*, salt*, pepper*, oil*, beef stock powder*.

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 small pot with lid and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Venison steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Brussels sprouts	1 x 150 g	1 x 300 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Pear	1 x 200 g	2 x 200 g
Wild cranberry jam	1 x 25 g	1 x 50 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Single cream (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
New potatoes	1 x 400 g	1 x 800 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. 310 g)
Calories	368 kJ/ 88 kcal	2.521 kJ/ 602 kcal
Fat	4.60 g	31.50 g
- incl. saturated fats	1.11 g	7.59 g
Carbohydrate	9.59 g	65.61 g
- incl. sugar	4.78 g	32.72 g
Protein	1.95 g	13.35 g
Salt	0.021 g	0.146 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).

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



Preparation

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

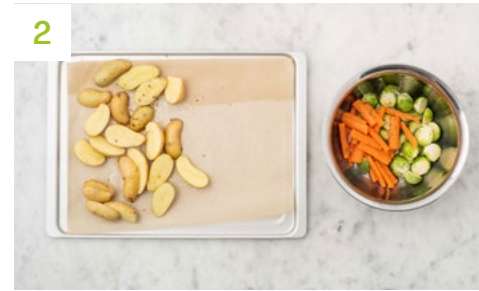
Peel the carrots, quarter them lengthways and cut crossways into pieces about 5 cm long.

Quarter the mushrooms.

Cut the washed potatoes in half.

Remove the outer leaves from the Brussels sprouts, remove about 2 mm from the stalk and cut the Brussels sprouts in half.

Peel the pear, cut in half and remove the core with a teaspoon, creating a hollow.



Bake vegetables

Spread the potatoes on one half of a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake in the oven for approx. 30 min. until golden brown and soft inside.

Mix the Brussels sprouts and carrots in 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* in a large bowl and add to the potatoes on the baking tray for the last 20 min. and bake until tender and a little browned.



Cook the pears

Meanwhile, place the pear halves in a small saucepan and cover with about 2 cm worth of water*.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar* and 1 pinch of salt* and bring everything to the boil.

Put the lid on and reduce the heat until the water* just barely stops boiling.

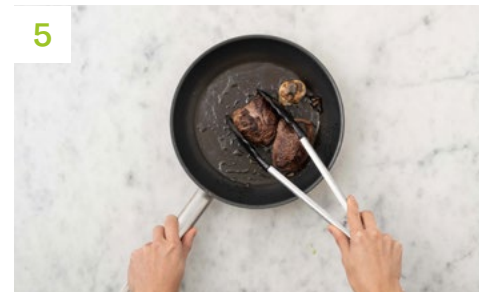
With the lid on, poach the pear halves for approx. 15-20 min. until they are soft and somewhat glazed.



Cook the sauce

In a second small pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté the mushrooms for 3-4 min. until they are golden brown.

Deglaze the contents of the pot with 50 ml [100 ml] water*, 4 g [8 g] beef stock powder* and single cream, and simmer for another 3-4 min. until the sauce is thick. Season with salt* and pepper* and keep warm if necessary.



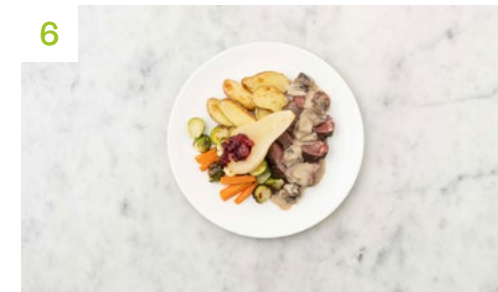
Fry the steaks

Season the venison steaks with salt* on both sides.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Place the venison steaks in the frying pan and fry for 2-3 min. (for rare), 3-4 min. (for medium) or 4-6 min. (for well done) on each side.

Then remove from the frying pan and leave to stand briefly.



Serve

Carefully remove the poached pear halves from the water*.

Apportion the potatoes, Brussels sprouts and carrots onto plates.

Add the steaks, sauce and pear halves on top.

Fill the hollows in the pears with cranberries 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!



Steak de cerf avec poire pochée

airelles, choux de Bruxelles et sauce à la crème aux champignons

Beaucoup de légumes 40 – 50 minutes • 602 kcal • Cuisiner au 3e jour

31



Steak de cerf



Choux de Bruxelles



Carottes



Poire



Confiture d'airelles



Champignons bruns



Crème demi-écrémée



Pommes de terre grenaille



- 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.

Ingrédients de base

Eau*, sucre*, sel*, poivre*, huile*, bouillon de bœuf en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle,
1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle et
1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Steak de cer*	2 x 125 g	4 x 125 g
Chou de Bruxelles	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Poire	1 x 200 g	2 x 200 g
Confiture d'ailles sauvages	1 x 25 g	1 x 50 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème demi-écrémée	1 x 150 g	2 x 150 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 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. 680 g)
Valeur calorique	368 kJ/ 88 kcal	2.521 kJ/ 602 kcal
Lipides	4.60 g	31.50 g
- dont acides gras saturés	1.11 g	7.59 g
Glucides	9.59 g	65.61 g
- dont sucre	4.78 g	32.72 g
Protéines	1.95 g	13.35 g
Sel	0.021 g	0.146 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)

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



Préparation

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

Peler les carottes, les couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en bâtonnets d'env. 5 cm de long.

Couper les champignons en quatre.

Laver les pommes de terre et les couper en deux.

Retirer les feuilles extérieures des choux de Bruxelles, enlever env. 2 mm du trognon et couper les choux de Bruxelles en deux.

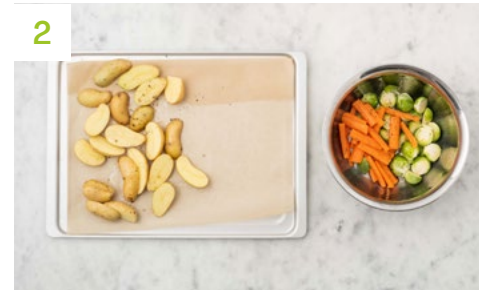
Peler la poire, la couper en deux et retirer le trognon à l'aide d'une cuillère à café de manière à former un creux.



Préparer la sauce

Dans une deuxième petite casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire dorer les champignons pendant 3 à 4 min.

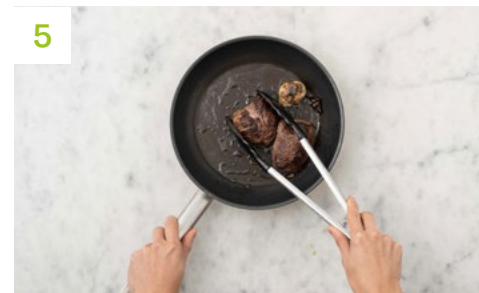
Dégeler le contenu de la casserole avec 50 ml [100 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre* et la crème ; laisser réduire encore 3 à 4 min jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Saler*, poivrer* et maintenir chaud si nécessaire.



Cuire les légumes

Répartir les pommes de terre sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et enfourner pour env. 30 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres à l'intérieur.

Mélanger les choux de Bruxelles et les carottes dans un saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* ; les ajouter aux pommes de terre sur la plaque pour les 20 dernières minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et un peu dorés.



Faire cuire les steaks

Saler* les steaks de cerf des deux côtés.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Mettre les steaks de cerf dans la poêle et les faire cuire de chaque côté pendant 2 à 3 min pour une cuisson bleue, 3 à 4 min pour une cuisson à point ou 4 à 6 min pour qu'ils soient bien cuits.

Les retirer ensuite de la poêle et les laisser reposer quelques instants.



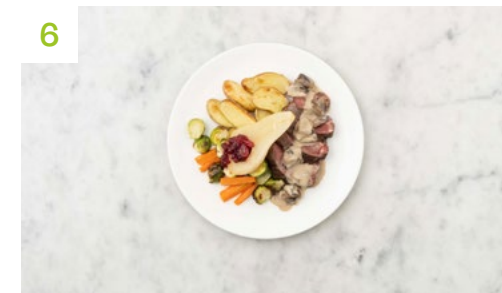
Cuire les poires

Pendant ce temps, mettre les moitiés de poires dans une petite casserole et les recouvrir d'env. 2 cm d'eau*.

Ajouter 1 cs [2 cs] de sucre* et 1 pincée de sel* ; porter le tout à ébullition.

Mettre le couvercle et réduire le feu jusqu'à ce que l'eau* cesse tout juste de bouillir.

Couvrir et faire pocher les demi-poires pendant 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement translucides.



Dresser

Retirer délicatement les demi-poires cuites de l'eau*.

Répartir les pommes de terre, les choux de Bruxelles et les carottes dans les assiettes.

Dresser les steaks, la sauce et les moitiés de poire à côté.

Remplir les poires d'ailles et déguster.

Vous aimez HelloFresh ?

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

