

Hüftsteak mit Cowboy-Butter-Sauce

dazu Ofenkartoffeln und Salat

30 – 40 Minuten • 787 kcal • Tag 2 kochen

20



Rindshuftsteak



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



rote Zwiebel



Balsamicoreme



süßer Senf



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Petersilie



Salatmix



Cherry-Tomaten



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

Los geht's

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

Basiszutaten

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*, Butter*, Olivenöl*, Weissweinessig*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und Aluminiumfolie

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Ofenkartoffeln	3 x 175 g	6 x 175 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 2 g
rote Zwiebel	2 x 80 g	4 x 80 g
Balsamicocreme 14	1 x 12 g	2 x 12 g
süsser Senf 9	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 2 g	1 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 150 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 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. 660 g)
Brennwert	496 kJ/ 119 kcal	3294 kJ/ 787 kcal
Fett	6,71 g	44,54 g
– davon ges. Fettsäuren	2,05 g	13,63 g
Kohlenhydrate	8,69 g	57,66 g
– davon Zucker	1,95 g	12,96 g
Eiweiss	5,47 g	36,32 g
Salz	0,206 g	1,369 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: 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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



Für die Ofenkartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm dicke, längliche Streifen schneiden. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „Hello Patatas“ **Gewürzmischung** und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen.

Kartoffeln für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Zwiebeln karamellisieren

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelringe** darin 4 – 5 Min anbraten.

Anschliessend mit **Balsamicocreme** ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind.

Zwiebeln aus der Bratpfanne nehmen und beiseitelegen. Bratpfanne auswischen.



Dressing anrühren

In einer kleinen Schüssel süssen **Senf**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. 1 EL [2 EL] des **Dressings** in eine grosse Schüssel geben.

Cherry-Tomaten halbieren.

Zwiebel abziehen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.



Für die Sauce

In derselben Bratpfanne bei mittlerer Hitze 2 EL [4 EL] **Butter*** erhitzen.

Knoblauch hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Bratpfanne mit restlichem **Senf-Dressing** ablöschen.

Gewürzmischung „Hello Cajun“ und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 Min. köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hüftsteak braten

Hüftsteak quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen***.

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

Rindersteaks darin auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschliessend bei mittlerer Temperatur jede Seite 1 Min. für rare, 1.5 – 2 Min. für medium oder 2.5 – 3 Min. für well done anbraten. **Steaks** aus der Bratpfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und kurz ruhen lassen.



Anrichten

Salat und **Cherry-Tomaten** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Ofenkartoffeln, **Salat** und **Steak** auf Tellern anrichten.

Steak mit **Balsamicozwiebeln** garnieren und die **Cowboy-Butter-Sauce** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Rump steak with cowboy butter sauce served with potato wedges and salad

30-40 minutes • 787 kcal • Cook on day 2

20



Rump steak



Baking potatoes



"Hello Patatas" spice mix



Red onion



Balsamic cream



Sweet mustard



Garlic clove



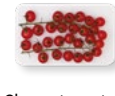
"Hello Cajun" spice mix



Parsley



Mixed salad



Cherry tomatoes



- 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*, pepper*, salt*, oil*, butter*, olive oil*, white wine vinegar*, honey*.

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 large frying pan and aluminium foil.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Rump steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Baking potatoes	3 x 175 g	6 x 175 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x 4 g	2 x 2 g
Red onion	2 x 80 g	4 x 80 g
Balsamic cream 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Sweet mustard 9	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Spice mix "Hello Cajun"	1 x 2 g	1 x 4 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 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. 680 g)
Calories	496 kJ/ 119 kcal	3.294 kJ/ 787 kcal
Fat	6.71 g	44.54 g
- incl. saturated fats	2.05 g	13.63 g
Carbohydrate	8.69 g	57.66 g
- incl. sugar	1.95 g	12.96 g
Protein	5.47 g	36.32 g
Salt	0.206 g	1.369 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: **9**) Mustard **14**) Sulphur dioxide and sulphites.

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



For the baked potatoes

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

Cut washed potatoes into 1 cm thick oblong strips. Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper and mix with "Hello Patatas" spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Bake potatoes for 25-30 min. until golden brown.



Mix the dressing

In a small bowl, mix together sweet mustard, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt* and pepper* to make a dressing. Place 1 tbsp. [2 tbsp.] of the dressing in a large bowl.

Cut the cherry tomatoes in half.

Peel the onion and slice it into rings 1 cm thick. Peel and finely chop the garlic cloves.

Finely chop the parsley leaves.



Fry the rump steak

Cut the rump steak crosswise to create 1 steak per person and season with salt* on both sides.

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

Sear the beef steaks in it on both sides. Then, sauté each side over medium heat for 1 min. for rare, 1.5-2 min. for medium or 2.5-3 min. for well done.

Remove steaks from frying pan, wrap in aluminium foil and leave to rest briefly.



Caramalise the onions

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan and sauté the onion rings for 4-5 min.

Then deglaze the pan with the balsamic cream, reduce the heat and sauté for a further 1 min. until the onions have caramelised slightly.

Remove the onions from the frying pan and place them to one side. Wipe out the frying pan.



For the sauce

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] butter* in the same frying pan on a medium heat.

Add the garlic and sauté lightly for 1 min.

Deglaze the frying pan contents with the remaining honey and mustard dressing.

Stir in the "Hello Cajun" spice mix and the chopped parsley and heat gently while stirring for 1 min. until the sauce has thickened sufficiently. Season with salt* and pepper*.



Serve

Add the lettuce and cherry tomatoes to the bowl with the dressing and mix everything together well. Arrange the baked potatoes, salad and steak on plates.

Garnish the steak with the balsamic onions and serve with the cowboy butter sauce.

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!



Rumsteck avec sauce au beurre de cowboy, pommes de terre au four et salade

30 – 40 minutes • 787 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Rumsteck



Pommes de terre au four



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Oignon rouge



Crème balsamique



Moutarde douce



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Persil



Assortiment de salade



Tomates cerises



- 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*, poivre*, sel*, huile*, beurre*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier et du papier d'aluminium

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rumsteck	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre	3 x 175 g	6 x 175 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 2 g
Oignon rouge	2 x 80 g	4 x 80 g
Crème de vinaigre balsamique 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Moutarde douce 9	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 2 g	1 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 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. 660 g)
Valeur calorique	496 kJ/ 119 kcal	3.294 kJ/ 787 kcal
Lipides	6.71 g	44.54 g
- dont acides gras saturés	2.05 g	13.63 g
Glucides	8.69 g	57.66 g
- dont sucre	1.95 g	12.96 g
Protéines	5.47 g	36.32 g
Sel	0.206 g	1.369 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 : 9 moutarde **14** dioxydes de soufre et sulfites

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



1 Pour les pommes de terre au four

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

Couper les pommes de terre lavées en lanières de 1 cm d'épaisseur. Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et mélanger avec le mélange d'épices « Hello Patatas » et 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire cuire les pommes de terre pendant 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



4 Caraméliser l'oignon

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire blondir les rondelles d'oignon 4 à 5 min.

Déglacer ensuite avec la crème balsamique, réduire le feu et continuer à faire cuire pendant 1 min jusqu'à ce que les oignons soient légèrement caramélisés.

Sortir les oignons de la poêle et réserver. Essuyer la poêle.



2 Pour la vinaigrette.

Dans un petit bol, mélanger la moutarde douce, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de miel*, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, 1 cs [2 cs] d'eau*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Verser 1 cs [2 cs] de la vinaigrette dans un grand saladier.

Couper les tomates cerises en deux.

Peler les oignons et les débiter en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

Peler l'ail et le hacher finement.

Hacher finement les feuilles de persil.



5 Pour la sauce

Dans la même poêle, chauffer à feu moyen 2 cs [4 cs] de beurre*.

Ajouter l'ail et faire suer 1 min jusqu'à ce que les morceaux soient incolores.

Déglacer la poêle avec le reste de la vinaigrette à la moutarde.

Incorporer le mélange d'épices « Hello Cajun » et le persil haché et laisser mijoter le tout pendant 1 min en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

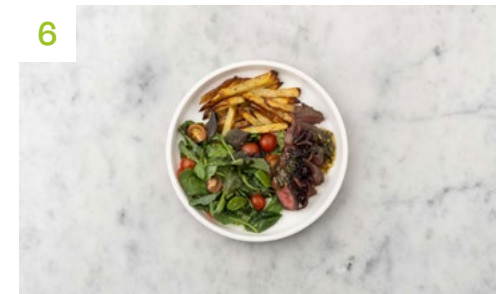


3 Rôtir le rumsteck

Couper le rumsteck afin d'avoir un steak par personne et saler* des deux côtés.

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

Y faire revenir les steaks de bœuf à feu vif des deux côtés à feu moyen pour une cuisson bleue, 1.5 à 2 minutes pour une cuisson à point ou 2.5 à 3 minutes pour qu'ils soient bien cuits. Retirer les steaks de la poêle, envelopper dans du papier d'aluminium et laisser reposer brièvement.



6 Dresser

Mettre la salade et les tomates cerises dans le saladier avec la vinaigrette et bien mélanger.

Disposer les pommes de terre, la salade et le steak sur les assiettes.

Garnir le steak d'oignons au vinaigre balsamique et servir avec la sauce au beurre du cowboy.

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 !

