

Pikant mariniertes Rindersteak mit Zucchetti dazu cremiges Kartoffelpüree

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 2.384 kj/570 kcal • Tag 2 kochen

20



Rindshuftsteak



mehlig. Kartoffeln



rote Peperoncini



Zucchini



Knoblauchzehe



Ingwer



Frühlingszwiebel



Muskatnuss, gemahlen



Sojasauce



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

Gut, im Haus zu haben
Pfeffer*, Salz*, Butter*, Öl*, Milch*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 2 grosse Bratpfannen, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Ingwer	0.5 x 30 g	1 x 30 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Muskatnuss, gemahlen	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
Sojasauce (11) (15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	1 x 4 g
Butter*, Öl*, Milch*, Honig*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	2.384 kJ/570 kcal
Fett	4.21	24.18
- davon ges. Fettsäuren	1.05	6.00
Kohlenhydrate	8.59	49.26
- davon Zucker	1.84	10.58
Eiweiss	6.44	36.95
Salz	0.40	2.33

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 : **(11) Soja (15) Weizen**

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



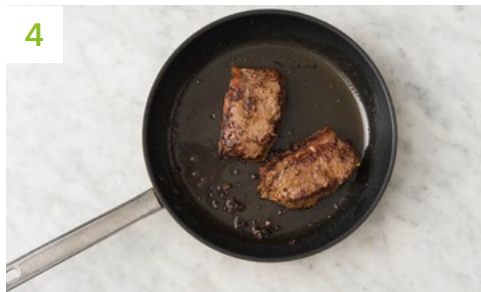
Kartoffeln garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.

In einen grossen Topf reichlich **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelviertel zugeben, Hitze reduzieren und **Kartoffelviertel** 15 – 20 Min. weich garen.



Fleisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **marinierte Steaks** darin auf jeder Seite 3 – 4 Min. für rare, 4 – 5 Min. für medium und 5 – 7 Min. für well done scharf anbraten. Dann aus der Bratpfanne nehmen (der Bratsud darin wird noch benötigt in Schritt 5) und kurz ruhen lassen. In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erwärmen, **Zucchettischeiben** und **gehackten Knoblauch** darin 4 – 7 Min. anbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Mit **restlicher Fleischmarinade** ablöschen und mit

Salz* und **Pfeffer*** würzen.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Fleisch marinieren

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen und fein raffeln. In einer kleinen Schüssel gehackten **Peperoncini**, **geriebenen Ingwer**, Hälfte der **Sojasauce** und 1 EL [2 EL] **Öl*** verrühren.

Rindersteak in dieser **Marinade** wenden und kurz darin ziehen lassen.

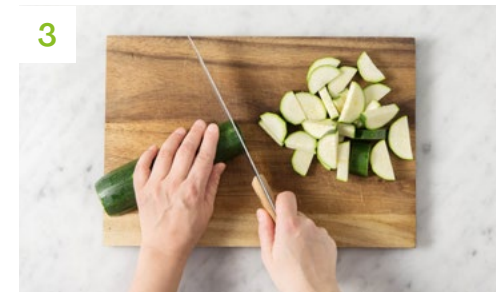


Sauce zubereiten

Restliche Sojasauce, 1 EL [2 EL] **Honig*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zum **Steak-Bratsud** geben, kurz einkochen lassen, dann beiseitestellen.

Kartoffeln in ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben.

Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Muskatnuss** nach Geschmack, 0.5 EL [1 EL] **Butter***, einen Schluck **Milch*** nach Belieben und **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem **cremigen Püree** verarbeiten.

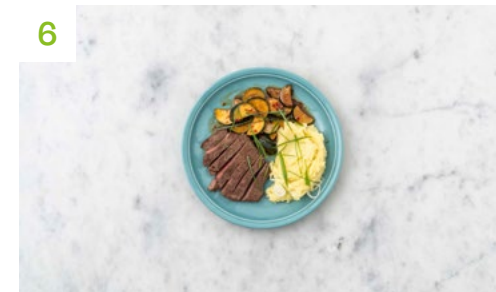


Gemüse schneiden

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden, grünen Teil längs in feine Streifen schneiden.



Anrichten

Steaks in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen, **Kartoffelstock** und **Zucchettigemüse** dazu anrichten.

Mit Bratsud beträufeln, mit grünen **Frühlingszwiebelstreifen** garnieren 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!





Spicy marinated rump steak with courgette served with creamy mashed potato

Under 650 calories High protein 30-40 minutes • 2.384 kj/570 kcal • Cook on day 2

20



Rump steak



Floury potatoes



Red peperoncini



Courgette



Garlic cloves



Ginger



Spring onions



Ground nutmeg



Soy sauce



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, butter*, oil*, milk*, honey*

Let's get started

Wash vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll. Heat plenty of water in the kettle.

What you need

1 large pot with lid, 2 large frying pans, 1 potato masher, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Floury potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Red peperoncini	1 x	15 g **	1 x	15 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Ginger	0.5 x	30 g	1 x	30 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Ground nutmeg	0.5 x	1 g **	1 x	1 g
Soy sauce (11) (15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic cloves	1 x	4 g	1 x	4 g
Butter*, oil*, milk*, honey*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	416 kJ/99 kcal	2.384 kJ/570 kcal
Fat	4.21	24.18
- incl. saturated fats	1.05	6.00
Carbohydrate	8.59	49.26
- incl. sugar	1.84	10.58
Protein	6.44	36.95
Salt	0.40	2.33

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: . 11) Soya 15) Wheat

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



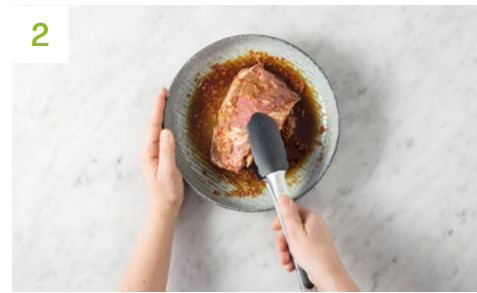
Cook potatoes

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the potatoes and halve or quarter them depending on their size.

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

Add potato quarters, reduce heat and cook potato quarters for 15-20 min. until soft.

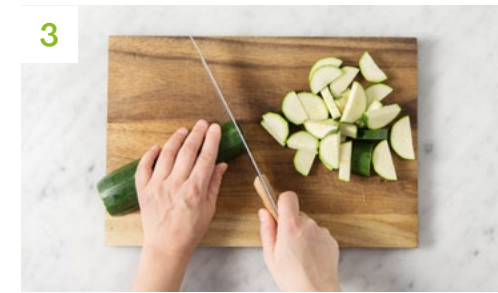


Marinate meat

Halve and core the peperoncini and chop finely (warning: spicy!).

Peel and finely grate half [all] of the ginger. In a small bowl, mix together chopped peperoncini, grated ginger, half of the soy sauce and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Coat the rump steak in this marinade and leave it to soak briefly.



Chop vegetables

Peel and finely chop the garlic.

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways, then slice it into half-moons approx. 1 cm thick.

Cut the white parts of the spring onions into thin rings and cut the green parts lengthways into thin strips.



Fry the meat

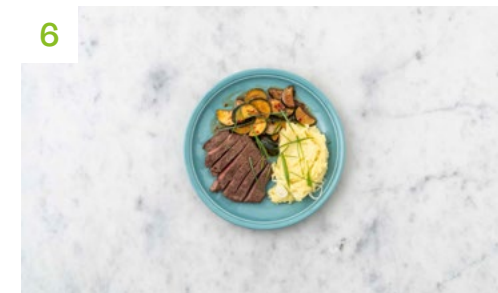
In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, then sear marinated steaks on each side for 3-4 min. for rare, 4-5 min. for medium or 5-7 min. for well done. Then remove from the frying pan (the meat juice will be needed in step 5) and leave to stand briefly. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan and sauté courgette slices and chopped garlic for 4-7 min. until courgette is soft. Deglaze with the rest of the meat marinade and season with salt* and pepper*.



Prepare the sauce

Add the rest of the soy sauce, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, and 2 tbsp. [3 tbsp. | 4 tbsp.] water* to the meat juice, reduce briefly, then set aside.

Drain potatoes in a sieve then return them to the pot. Add white spring onion rings, nutmeg to taste, 0.5 tbsp. [1 tbsp.] butter*, a sip of milk* to taste, salt* and pepper*, then mash with a potato masher to a creamy purée.



Serve

Cut steaks into slices, apportion onto plates, and add mashed potato and courgette.

Sprinkle with meat juice, garnish with green spring onion strips and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

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 bœuf mariné piquant avec des courgettes accompagné d'une purée de pommes de terre crémeuse

20

Moins de 650 calories Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 2.384 kj/570 kcal • Cuisiner au 2e jour



Rumstecks



Pommes de terre à chair farineuse



Piments rouges



Courgettes



Gousse d'ail



Gingembre



Oignon de printemps



Noix de muscade, moulue



Sauce soja



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Poivre*, sel*, beurre*, huile*, lait*, miel*.

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 2 grandes poêles, 1 presse-purée, 1 petit bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rumstecks	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Gingembre	0.5 x 30 g	1 x 30 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Noix de muscade moulue	0.5 x 1 g **	1 x 1 g
Sauce soja (11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	1 x 4 g

Beurre*, huile*, lait*, miel*.
Sel*, poivre* Détails dans le texte selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	416 kJ/99 kcal	2.384 kJ/570 kcal
Lipides	4.21	24.18
- dont acides gras saturés	1.05	6.00
Glucides	8.59	49.26
- dont sucre	1.84	10.58
Protéines	6.44	36.95
Sel	0.40	2.33

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 : (11) soja (15) blé

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



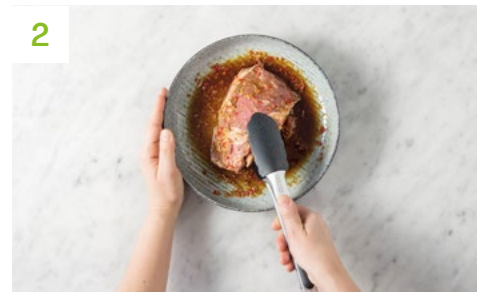
1 Cuisson des pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler les pommes de terre et les couper en deux ou en quatre selon leur taille.

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

Ajouter les quartiers de pomme de terre, baisser le feu et les faire cuire 15 à 20 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

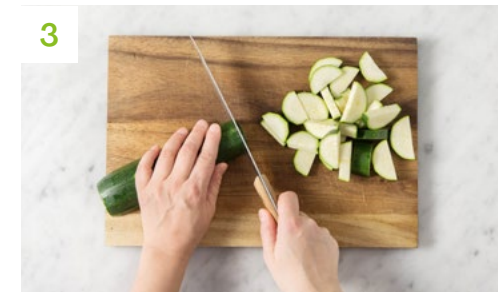


2 Mariner la viande

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés de piment (attention, ça pique!).

Peler et hacher finement la moitié [l'ensemble] du gingembre. Dans un petit bol, mélanger le piment haché, le gingembre râpé, la moitié de la sauce soja et 1 cs [2 cs] d'huile*.

Retourner les steaks de bœuf dans cette marinade et laisser macérer un moment.



3 Couper les légumes

Peler et hacher finement l'ail.

Couper les extrémités des courgettes, couper dans le sens de la longueur et en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Couper la partie blanche de l'oignon de printemps en fines rondelles, et la partie verte dans le sens de la longueur en bandes fines.



4 Faire revenir la viande

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile à feu vif, faire revenir les steaks marinés de chaque côté 3 à 4 min pour une cuisson saignante, 4 à 5 min pour une cuisson à point et 5 à 7 min pour qu'ils soient bien cuits. Retirer ensuite de la poêle (conserver le jus de cuisson pour l'étape 5) et laisser reposer un moment. Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une deuxième grande poêle et faire revenir les tranches de courgette et l'ail haché 4 à 7 min jusqu'à ce que la courgette soit tendre.

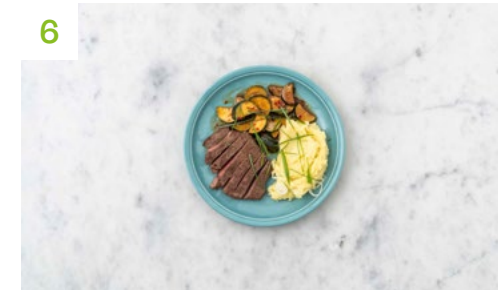
Déglacer avec la marinade restante de viande et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Préparer la sauce

Ajouter le reste de sauce soja, 1 cs [2 cs] de miel* et 2 cs [3 cs | 4 cs] d'eau* au jus de cuisson, laisser mijoter brièvement, puis réserver.

Égoutter les pommes de terre dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter les rondelles blanches d'oignon de printemps, la noix de muscade en fonction des goûts, 0.5 cs [1 cs] de beurre*, un peu de lait* selon vos goûts, du sel* et du poivre* et écraser avec un presse-purée pour obtenir une purée crémeuse.



6 Dresser

Couper les steaks en tranches, les disposer dans des assiettes, ajouter la purée de pommes de terre et les courgettes.

Arroser de jus de cuisson, garnir des rondelles vertes d'oignon de printemps et déguster.

Bon appétit !

Piment:

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

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

