



Rindsgeschnetzeltes und Salzkartoffeln MIT LAUCH-RÜEBLI-GEMÜSE



HELLO RÜEBLI!

Es gibt nicht nur orange Rüebli, sondern auch gelbe, weisse und violette Sorten.



Rindsgeschnetzeltes



Kartoffeln



Lauch



Rüebli



Petersilie



Crème fraîche

40 Minuten

Stufe 2

Kennst Du diese typischen Gerüche, die Dich an Deine Kindheit erinnern? Der Geruch von frisch gemähter Wiese zum Beispiel. Für unsere Rezeptentwicklerin Ruth ist es der typische Kellergeruch, wenn sie für das Sonntagsessen bei ihren Grosseltern die Kartoffeln aus dem Keller geholt hat. Bon Appetit!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sparschäler**, einen **grossen Topf** (mit **Deckel**), zwei **grosse Bratpfannen** und ein **Sieb**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Kartoffeln schälen und vierteln. Kochendes **Wasser** in einen grossen Topf füllen, kräftig **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben und 10–15 Min. köcheln lassen, bis sie gar sind. 300 ml [600 ml] heisse **Gemüsebouillon** zubereiten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Ende vom **Lauch** abschneiden und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Rüebli** schälen, längs halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



3 GEMÜSE BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Rüebli** darin ca. 2 Min. anbraten, bis sie Farbe annehmen. **Lauchscheiben** zufügen und mit **Gemüsebouillon** ablöschen. Dann bei mittlerer Hitze 4–6 Min. leicht köcheln lassen. Hitze reduzieren, **Crème fraîche** und Hälfte der **Petersilie** zufügen und verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und auf niedrigster Stufe warm halten.



4 KARTOFFELN AUSDAMPFEN

Kartoffelviertel nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen, gleich zurück in den Topf geben und ca. 5 Min. bei halb geöffnetem Deckel ausdampfen lassen. Währenddessen in einer zweiten Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen.



5 GESCHNETZELTES ANBRATEN

Rindsgeschnetzeltes **salzen** und **pfeffern**. Dann ca. 2 Min. unter Wenden scharf anbraten. Anschliessend Hitze reduzieren und ca. 2 Min. weiterbraten.



6 ANRICHTEN

Salzkartoffeln auf Teller verteilen und mit der restlichen **Petersilie** bestreuen. **Lauch-Rüebli-Gemüse** und **Rinderstreifen** dazu anrichten und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rindsgeschnetzeltes	200 g	400 g
Kartoffeln	500 g	1000 g
Lauch	1	2
Rüebli	2	4
Petersilie	5 g	10 g
Crème fraîche	90 ml	180 ml

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Gemüsebouillon, Öl, Pfeffer
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	488 kJ/122 kcal	2928 kJ/732 kcal
Fett	4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	14 g	84 g
– davon Zucker	<1g	5 g
Eiweiss	6 g	38 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	< 1g	4 g

ALLERGENE

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

En Guete!

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Strips of beef and boiled potatoes

WITH LEEK AND CARROTS



HELLO CARROT!

Carrots don't just come in orange – there are also yellow, white and purple varieties.



Strips of beef



Potatoes



Leek



Carrots



Parsley



Crème fraîche

40 minutes

Level 2

Do you have these typical aromas that remind you of your childhood? For example, the smell of a freshly cut meadow. For our recipe developer Ruth, it's the typical aroma of the cellar when she was fetching the potatoes for Sunday dinner at her grandparents' house. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Dab the meat dry with kitchen roll.
Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a potato peeler, a **large** pot (with lid), two **large** frying pans and a sieve.



1 COOK POTATOES

Peel the potatoes and cut into quarters. Pour boiling water into a large pot, add plenty of **salt** and bring to the boil. Add potato quarters and simmer for 10-15 min. until they are done. Prepare 300 ml [600 ml] of hot vegetable stock.



4 DRY OUT POTATOES

Drain the potato quarters in a sieve after the cooking time and return them to the pot, then leave them to dry out for approx. 5 min. with the lid half open. Meanwhile heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a second frying pan.



2 PREPARE VEGETABLES

Cut off the end of the leek and cut the leek into slices approx. 1 cm thick. Peel carrots, halve them lengthways and also cut them into slices. Pluck the parsley leaves and chop finely.



5 SAUTÉ STRIPS OF BEEF

Season strips of beef with **salt** and **pepper**. Stir-fry on high heat for approx. 2 min, then reduce heat and sauté for a further 2 min.



3 FRY VEGETABLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large frying pan and fry the carrot slices in it for approx. 2 min. until they change colour. Add leek slices and deglaze with vegetable stock. Then simmer lightly on medium heat for 4-6 min. Reduce heat, add **crème fraîche** and half of the parsley and stir; season with salt and pepper and keep warm on the lowest heat setting.



6 ARRANGE

Apportion boiled potatoes onto plates and sprinkle with the rest of the parsley. Add the leek and carrots and strips of beef and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Strips of beef*	200 g	400 g
Potatoes	500 g	1000 g
Leek	1	2
Carrots	2	4
Parsley	5 g	10 g
Crème fraîche 7)	90 ml	180 ml

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, vegetable stock, oil, pepper
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☉ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	488 kJ/122 kcal	2928 kJ / 732 kcal
Fat	4 g	24 g
- incl. saturated fats	1 g	8 g
Carbohydrate	14 g	84 g
- incl. sugar	<1g	5 g
Protein	6 g	38 g
Dietary fibre	2 g	11 g
Salt	<1g	4 g

ALLERGENS

7) Lactose

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Émincé de bœuf aux pommes de terre salées ACCOMPAGNÉ DE CAROTTES ET DE POIREAU



HELLO CAROTTES !

Il n'existe pas que des carottes oranges, il y en a aussi des jaune, des blanches et des violettes.



Émincé de bœuf



Pommes de terre



Poireau



Carottes



Persil



Crème fraîche

40 minutes

Niveau 2

Avez-vous vous aussi des odeurs typiques qui vous rappellent votre enfance ? L'odeur de l'herbe venant d'être coupée par exemple. Pour notre créatrice de recettes Ruth, il s'agit de l'odeur de la cave lorsqu'elle allait chercher les pommes de terre pour le repas du dimanche chez ses grands-parents. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer suffisamment d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également un économe, une grande casserole (avec couvercle), deux grandes poêles et une passoire.



1 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Éplucher et couper les **pommes** de terre en quatre. Verser de l'eau bouillante dans une grande casserole, **saler** et porter à ébullition. Ajouter les quartiers de **pommes** de terre et cuire 10 à 15 min. Chauffer un **bouillon** de légumes de 300 ml [600 ml].



4 LAISSER SE DISSIPER LA VAPEUR DES POMMES DE TERRE

À la fin du temps de cuisson, égoutter les quartiers de **pommes** de terre dans une passoire, les remettre ensuite dans la casserole et laisser se dissiper la vapeur env. 5 min avec le couvercle posé à moitié sur la casserole. Pendant ce temps, chauffer dans une deuxième poêle 1 cs [2 cs] d'**huile**.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper l'extrémité du poireau et le tronçonner en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Éplucher les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur puis en morceaux. Arracher les feuilles de persil et les hacher finement.



5 CUIRE L'ÉMINCÉ DE BŒUF

Saler et **poivrer** l'émincé de bœuf. Puis saisir à feu vif env. 2 min en retournant régulièrement, réduire ensuite le feu et laisser encore cuire env. 2 min.



3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile**, faire cuire dedans les morceaux de carottes env. 2 min jusqu'à ce qu'elles se colorent. Ajouter les morceaux de poireau et déglacer avec le **bouillon** de légumes. Laisser mijoter à feu doux 4 à 6 min. Réduire le feu, ajouter la **crème fraîche** et la moitié du persil, saler, poivrer et conserver au chaud au niveau de feu le plus réduit.



6 DRESSER

Dresser les **pommes** de terre dans les assiettes et saupoudrer avec le persil restant. Ajouter les carottes et le poireau ainsi que l'émincé de bœuf et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Émincé de bœuf*	200 g	400 g
Pommes de terre	500 g	1000 g
Poireau	1	2
Carotte	2	4
Persil ☉	5 g	10 g
Crème fraîche 7)	90 ml	180 ml

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : sel, bouillon de légumes, huile, poivre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☉ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	488 kJ/122 kcal	2928 kJ/732 kcal
Graisse	4 g	24 g
- dont acides gras saturés	1 g	8 g
Glucides	14 g	84 g
- dont sucre	<1 g	5 g
Protéines	6 g	38 g
Fibres	2 g	11 g
Sel	<1 g	4 g

ALLERGÈNES

7) lactose

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch