

# Rinderhüftsteak mit Kräuterrahm dazu Knoblauch-Peperoncini-Gemüse

Zeit sparen High Protein 15 Minuten • 3.114 kj/744 kcal • Tag 2 kochen

29



vorgegarte Kartoffelwürfel



Rinderhüftsteak



Halbrahm



Zucchini



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Petersilie



milde Chiliflocken



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Rindsbouillonpulver\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Aluminiumfolie und 2 grosse Bratpfannen.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorgegarte Kartoffelwürfel	1 x 400 g	1 x 800 g
Rinderhüftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Halbrahm 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
milde Chiliflocken	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Öl*, Rindsbouillonpulver*	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.)

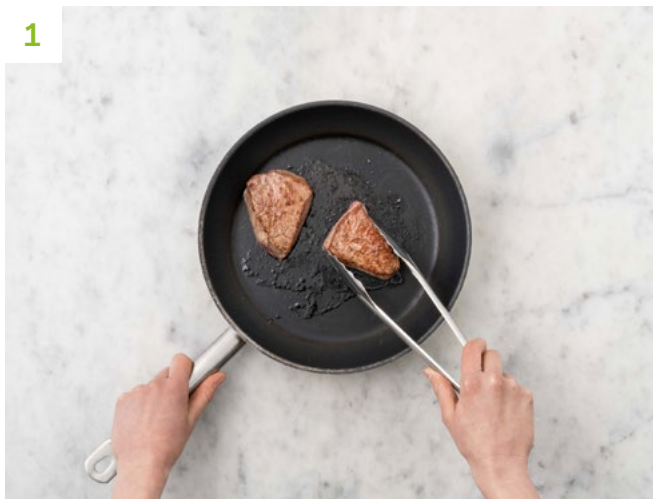
	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	545 kJ/130 kcal	3.114 kJ/744 kcal
Fett	8.16 g	46.61 g
- davon ges. Fettsäuren	0.72 g	4.12 g
Kohlenhydrate	7.49 g	42.83 g
- davon Zucker	0.80 g	4.58 g
Eiweiss	6.41 g	36.63 g
Salz	0.211 g	1.208 g

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!).

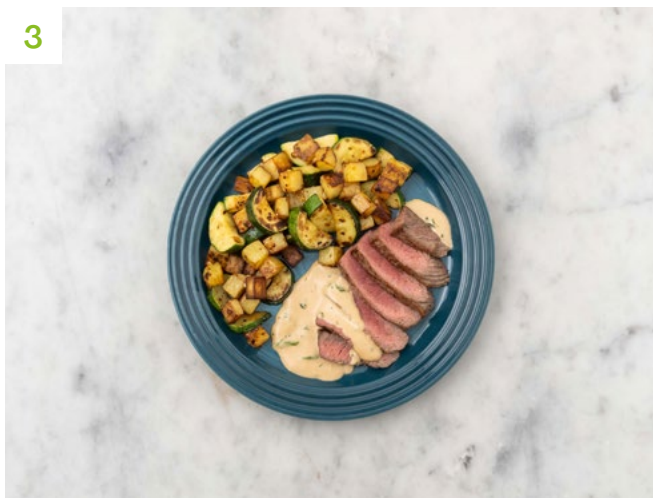
1



2



4



3

## Fleisch braten

**Rindersteak** in zwei **Steaks** zerteilen und von beiden Seiten **salzen\***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Rindersteaks** zugeben und auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

**Steaks** direkt nach dem Braten in Aluminiumfolie einwickeln und bis zum Anschneiden ruhen lassen.

Während die **Steaks** braten, mit dem Rezept fortfahren.

## Gemüse braten

1 EL [2 EL] **Öl\*** in einer weiteren grossen Bratpfanne erhitzen.

**Kartoffelwürfel** darin 5 Min. scharf anbraten.

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln, und in 1 cm dicke **Würfel** schneiden.

**Kräuter** grob hacken.

**Zucchettiwürfel** und **Knoblauch-Zwiebel**-Mix zu den **Kartoffelwürfeln** geben und weitere 4 – 5 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.

**Chiliflocken** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

## Sauce zubereiten

Nach dem Braten vom **Steak Halbrahm** und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver\*** in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. aufkochen lassen, bis die **Sauce** ein bisschen andickt.

Gehackte **Kräuter** unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffel-Zucchini-Würfel** auf Teller verteilen.

**Rindersteaks** anschneiden, dazu anrichten und mit **Kräuterrahm** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Beef rump steak with herb cream

served with garlic and peperoncini vegetables

Save time High protein 15 minutes • 3.114 kj/744 kcal • Cook on day 2



Pre-cooked potato cubes



Beef rump steak



Single cream



Courgette



Garlic & onion chopped in rapeseed oil



Parsley



mild chilli flakes



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

Good to have at hand  
Oil\*, pepper\*, salt\*, beef stock powder\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

## What you need

1 aluminium foil and 2 large frying pans.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pre-cooked potato cubes	1 x 400 g	1 x 800 g
Rump steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Single cream <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x 35 g	2 x 35 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
mild chilli flakes	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Oil*, beef stock powder*	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)

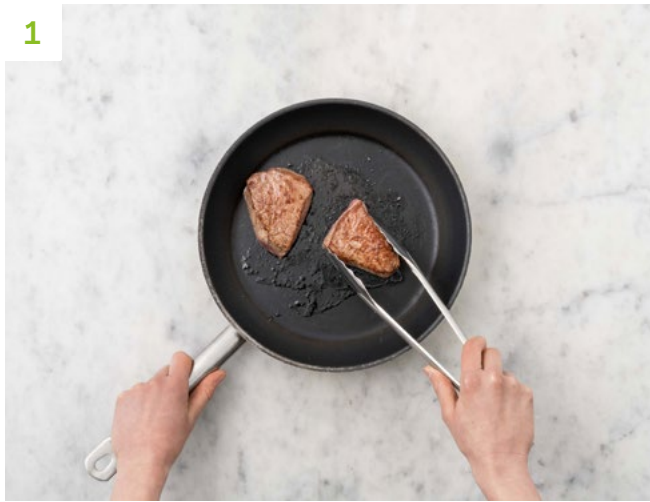
	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	545 kJ/130 kcal	3.114 kJ/744 kcal
Fat	8.16 g	46.61 g
- incl. saturated fats	0.72 g	4.12 g
Carbohydrate	7.49 g	42.83 g
- incl. sugar	0.80 g	4.58 g
Protein	6.41 g	36.63 g
Salt	0.211 g	1.208 g

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).

1



## Fry the meat

Cut the beef steak into two steaks and season both sides of each steak with salt\*.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, then add the steaks and fry on each side for 2-3 min. for rare, 3-4 min. for medium or 4-6 min. for well done

Wrap the steaks in aluminium foil as soon as they are done and allow them to rest until you are ready to slice them.

While steaks are frying, continue with the rest of the recipe.

2



## Fry the vegetables

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

Fry potato cubes in the pan on a high heat for 5 min.

While the potatoes are frying, cut the ends off the courgette, quarter it lengthways, then slice it into chunks 1 cm thick.

Chop herbs roughly.

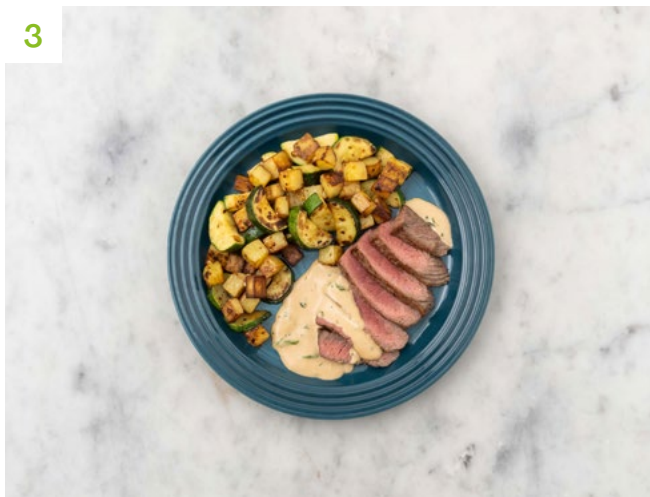
Add courgette chunks and garlic and onion mix to the potato cubes and fry for another 4-5 min. until vegetables are soft.

Add peperoncini to taste (warning: spicy!) and season with salt\* and pepper\*.

4



3



## Prepare the sauce

After frying the steak, add single cream and 4 g [8 g] beef stock powder\* to the frying pan and boil for 1-2 min. until the sauce thickens slightly.

Add the chopped herbs and season with salt\* and pepper\*.

Apportion the potato and courgette chunks onto plates.

Cut the beef steaks and serve them with herb cream on the plates.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Steak de bœuf à la crème aux fines herbes

accompagné de légumes à lail et aux piments

29

Famille **Gain de temps** Hautement protéiné 15 minutes • 3.114 kj/744 kcal • Cuisiner au 2e jour



Dés de pommes de terre précuits



Steak de bœuf



Crème demi-écrémée



Courgettes



Ail & oignon hachés dans de l'huile de colza



Persil



flocons de piment doux



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Huile, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de bœuf en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Ce dont vous avez besoin

1 feuille d'aluminium et 2 grandes poêles.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Dés de pommes de terre précuites	1 x	400 g	1 x	800 g
Steak de bœuf	2 x	125 g	4 x	125 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x	35 g	2 x	35 g
Persil	1 x	10 g**	1 x	10 g
flocons de piment doux	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Huile*, bouillon de bœuf en poudre*.	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	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)

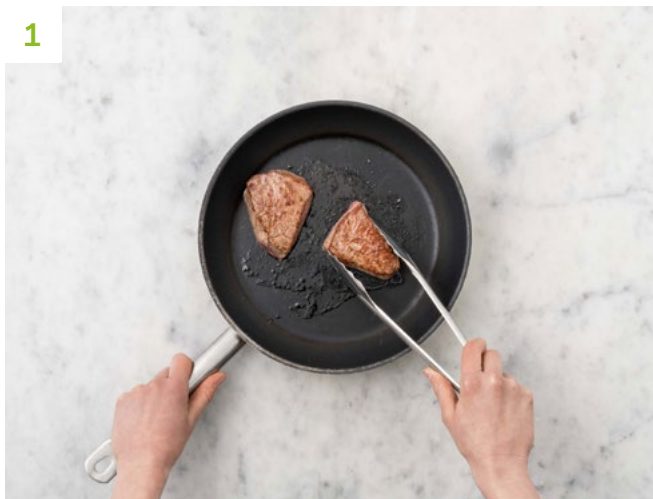
	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	545 kJ/130 kcal	3.114 kJ/744 kcal
Lipides	8.16 g	46.61 g
- dont acides gras saturés	0.72 g	4.12 g
Glucides	7.49 g	42.83 g
- dont sucre	0.80 g	4.58 g
Protéines	6.41 g	36.63 g
Sel	0.211 g	1.208 g

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 (y compris le lactose).

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

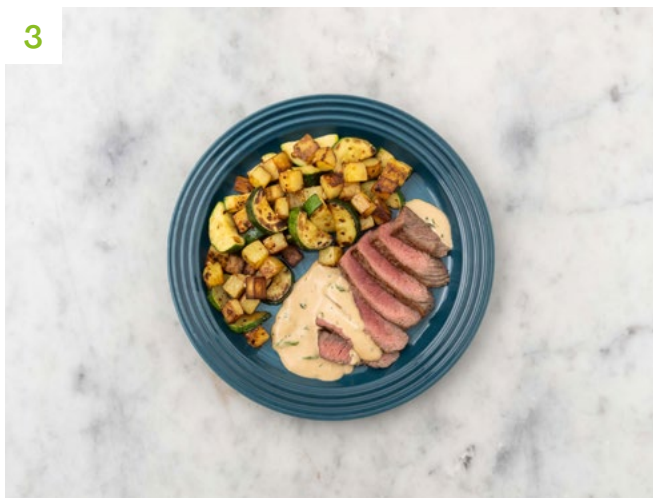
1



2



4



3

## Faire revenir la viande

Découper le steak de bœuf en deux steaks et saler\* des deux côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile, faire revenir les steaks de chaque côté 2 à 3 minutes pour une cuisson bleue, 3 à 4 minutes pour une cuisson à point et 4 à 6 minutes pour qu'ils soient bien cuits.

Envelopper les steaks dans une feuille d'aluminium directement après la cuisson et les laisser reposer jusqu'au moment de les couper.

Pendant que les steaks cuisent, continuer la recette.

## Faire revenir les légumes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle.

Y faire revenir les dés de pommes de terre à feu vif pendant 5 minutes.

Couper les extrémités de la courgette, couper en quatre dans le sens de la longueur et en morceaux d'1 cm d'épaisseur.

Hacher grossièrement les herbes.

Ajouter les dés de courgettes et le mélange d'ail et d'oignon aux dés de pommes de terre et faire cuire encore 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter les piments selon le goût (attention : piquants !) et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

## Préparer la sauce

Après la cuisson du steak, verser la crème demi-écrémée et 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre\* dans la poêle et porter à ébullition pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.

Incorporer les fines herbes hachées puis assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Répartir les cubes de pommes de terre et de courgettes sur des assiettes.

Couper les steaks de bœuf, les dresser à côté et les déguster avec de la crème aux fines herbes.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

