

Rinderhüftsteak mit Peperoni-Kräuter-Butter dazu Bohnen-Zwiebel-Gemüse und Salzkartoffeln

Family 30 – 40 Minuten • 3.111 kj/743 kcal • Tag 2 kochen

14



Rinderhüftsteak



Buschbohnen



festk. Kartoffeln



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Petersilie



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Butter*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du ausserdem 2 grosse Töpfe, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--------------------------------|------------|------------|
| Rinderhüftsteak | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Buschbohnen | 1 x 200 g | 1 x 400 g |
| festk. Kartoffeln | 1 x 500 g | 1 x 1000 g |
| Gewürzmischung "Hello Paprika" | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Petersilie | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |

Butter*, Öl* 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 | 548 kJ/131 kcal | 3.111 kJ/743 kcal |
| Fett | 7.77 g | 44.15 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 4.23 g | 24.03 g |
| Kohlenhydrate | 8.38 g | 47.60 g |
| - davon Zucker | 1.09 g | 6.17 g |
| Eiweiss | 6.32 g | 35.92 g |
| Salz | 0.085 g | 0.481 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 : 5 Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.



Gemüse schneiden

2 EL [4 EL] **Butter*** aus dem Kühlschrank nehmen.

Kartoffeln schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Enden der **Bohnen** abschneiden.

Tipp: Platziere die Bohnen jeweils in kleinen Bündeln auf dem Brett und halte mit einer Hand das Bohnenbündel zusammen, während du die Enden an einer Seite ausrichtest. Dann mit einem scharfen Messer die Enden abschneiden.



Gemüse kochen

Zwei grosse Töpfe mit **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. In einem Topf **Kartoffeln** für ca. 12 Min. gar kochen.

In dem anderen Topf **Bohnen** für ca. 10 Min. kochen, bis diese gar sind.

Nach Ende der Kochzeit beide **Gemüse** getrennt voneinander durch ein Sieb abgessen und wieder zurück in die jeweiligen Töpfe geben.

Während das **Gemüse** kocht, die **Steaks** braten.



Steaks braten

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

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

Steaks auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

Rindersteaks danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und min. 5 – 10 Min. ruhen lassen.

Danach **Zwiebeln** und **Knoblauch** in die Bratpfanne geben, Hitze reduzieren und 2 – 3 Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Peperoni-Kräuterbutter

Angebratene **Zwiebeln** und **Knoblauch** aus der Bratpfanne mit den gekochten **Bohnen** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel 2 EL [4 EL] **Butter*** und **Petersilie** mit der „Hello Paprika“

Gewürzmischung und einer Prise **Salz*** vermengen.



Anrichten

Steaks portionieren und auf Tellern anrichten.

Kartoffeln und **Bohnen** dazu anrichten.

Steak mit der **Peperoni-Kräuterbutter** toppen 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!





Rump steak with paprika herb butter

served with beans, onions and boiled potatoes

Family 30-40 minutes • 3.111 kj/743 kcal • Cook on day 2

14



Rump steak



French beans



Waxy potatoes



"Hello Paprika" spice mix



Parsley



Red onion



Garlic clove



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

Good to have at hand

Butter*, pepper*, salt*, oil*

Let's get started

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

What you need

For cooking you will also need 2 large pots, 1 large frying pan and 1 sieve.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|---------------------------|---------------------------|-------------|
| Rump steak | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| French beans | 1 x 200 g | 1 x 400 g |
| Waxy potatoes | 1 x 500 g | 1 x 1.000 g |
| "Hello Paprika" spice mix | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Parsley | 1 x 10 g ** | 1 x 10 g |
| Red onion | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Garlic cloves | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Butter*, oil* | 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 | 548 kJ/131 kcal | 3.111 kJ/743 kcal |
| Fat | 7.77 g | 44.15 g |
| - incl. saturated fats | 4.23 g | 24.03 g |
| Carbohydrate | 8.38 g | 47.60 g |
| - incl. sugar | 1.09 g | 6.17 g |
| Protein | 6.32 g | 35.92 g |
| Salt | 0.085 g | 0.481 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: 5 Milk or milk products (including lactose).

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



Short preparation

Halve and peel onion and cut it into thin strips.

Peel and finely chop the garlic.

Finely chop the parsley leaves.



Chop vegetables

Take 2 tbsp. [4 tbsp.] butter* out of the fridge.

Peel potatoes and cut them into halves or quarters depending on their size.

Cut the ends off the beans.

Tip: Place the beans on the board in small bunches at a time, holding the bunch together with one hand while lining up the ends on one side. Then cut off the ends with a sharp knife.



Cook vegetables

Fill two large pots with hot water*, add salt* and bring to the boil. In one pot, boil the potatoes for about 12 minutes until done.

In the other pot, cook the beans for about 10 minutes until done.

At the end of the cooking time, drain both vegetables separately through a sieve and return them to their pots.

While the vegetables are cooking, fry the steaks.



Fry steaks

Cut the beef crosswise into 1 steak per person and salt on both sides*.

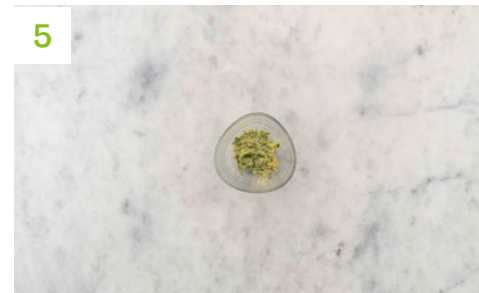
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry the steaks on each side for 2-3 min. for rare, 3-4 min. for medium and 4-6 min. for well done.

Then wrap the steaks in aluminium foil, set aside and leave to rest for at least 5-10 minutes.

Then put the onions and garlic in frying pan, reduce the heat and fry for 2-3 min. until the onions are soft.

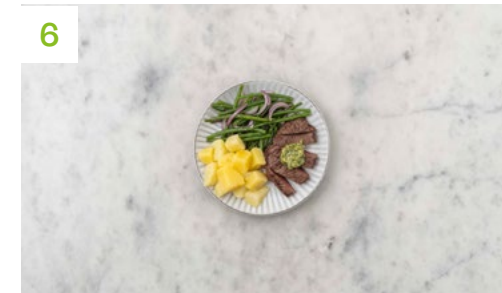
In the meantime, proceed with the recipe.



For the pepper herb butter

Mix the sautéed onions and garlic from the frying pan with the cooked beans and season with salt* and pepper*.

In a small bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] butter* and parsley with the "Hello Paprika" spice mix and a pinch of salt*.



Serve

Apportion the steaks and arrange on plates.

Serve with the potatoes and beans.

Top the steak with the paprika herb butter and enjoy.

Bon appetit!

You 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 au beurre de poivron aux fines herbes servi avec des haricots et des oignons et des pommes de terre à l'eau

Famille 30 - 40 minutes - 3 111 kj/743 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Rumsteck



Haricots verts



Pommes de terre
à chair ferme



Mélange d'épices
« Hello paprika »



Persil



Oignon rouge



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Beurre*, poivre*, huile*, sel*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

2 grandes casseroles, 1 grande poêle et 1 passoire.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|------------------------------------|-----------------------|------------|
| Rumstecks | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Haricots verts | 1 x 200 g | 1 x 400 g |
| Pommes de terre à chair ferme | 1 x 500 g | 1 x 1000 g |
| Mélange d'épices « Hello paprika » | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Persil | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Oignon rouge | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Gousses d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Beurre*, huile* | 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 | 548 kJ/131 kcal | 3.111 kJ/743 kcal |
| Lipides | 7.77 g | 44.15 g |
| - dont acides gras saturés | 4.23 g | 24.03 g |
| Glucides | 8.38 g | 47.60 g |
| - dont sucre | 1.09 g | 6.17 g |
| Protéines | 6.32 g | 35.92 g |
| Sel | 0.085 g | 0.481 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 : 5 lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Petite préparation

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Peler et hacher finement l'ail.

Hacher finement les feuilles de persil.



Couper les légumes

Prendre 2 cs [4 cs] de beurre* dans le réfrigérateur.

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

Ôter les bouts des haricots.

Astuce : faites des petits fagots avec les haricots, tenez le fagot avec une main et alignez les bouts d'un côté. Ainsi vous pouvez couper tous les bouts d'un coup avec un couteau coupant.



Cuire les légumes

Remplir deux grandes casseroles d'eau chaude, saler* et porter à ébullition. Faire bouillir les pommes de terre dans une casserole env. 12 minutes.

Dans l'autre casserole, faire cuire les haricots env. 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

À la fin du temps de cuisson, égoutter les légumes séparément dans une passoire et les remettre dans leur casserole respective.

Pendant que les légumes cuisent, faire revenir les steaks.



Cuire les steaks

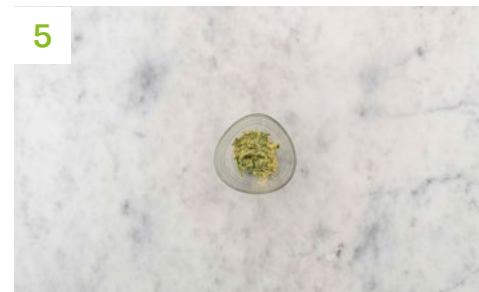
Couper le rumsteck afin d'avoir un steak par personne et saler* des deux côtés.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les steaks sur les deux faces 2 à 3 min. pour une cuisson bleue, 3 à 4 min. pour une cuisson à point, et 4 à 5 min. pour qu'ils soient bien cuits.

Envelopper les steaks dans du papier d'aluminium, mettre de côté et laisser reposer 5 à 10 minutes.

Ajouter ensuite les oignons et l'ail dans la poêle, baisser le feu et faire revenir 2 à 3 min. jusqu'à ce que les oignons soient tendres.

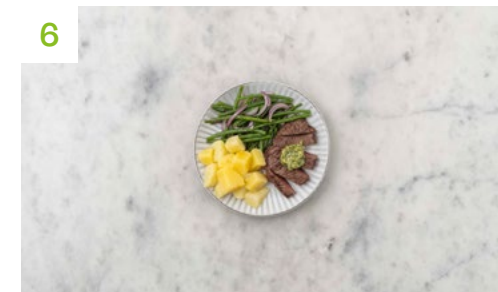
Continuer pendant ce temps la recette.



Pour le beurre de poivron aux fines herbes

Mélanger les oignons et l'ail sautés aux haricots cuits et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un bol mélanger 2 cs [4 cs] de beurre*, le persil, le mélange d'épices « Hello paprika » et une pincée de sel*.



Dresser

Couper le steak en morceaux et répartir dans les assiettes.

Garnir des pommes de terre et des haricots.

Recouvrir le steak de beurre de poivron aux fines herbes et déguster.

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 !

