

Rindshuftsteak mit Cowboy-Butter-Sauce

dazu Ofenkartoffeln und Salat

High Protein 30 – 40 Minuten • 3.207 kj/766 kcal • Tag 2 kochen

6



Rindshuftsteak



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



rote Zwiebel



Balsamico-Creme



Honig-Senf-Dressing



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Petersilie



Salatherz (Romana)



Tomate (Roma)



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

Gut, im Haus zu haben

Butter*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel 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 4 g
rote Zwiebel	2 x 80 g	4 x 80 g
Balsamico-Creme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Honig-Senf-Dressing 9)	1 x 50 ml	2 x 50 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
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Butter*, Wasser*, 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	469 kJ/112 kcal	3.207 kJ/766 kcal
Fett	6.31 g	43.15 g
– davon ges. Fettsäuren	1.53 g	10.46 g
Kohlenhydrate	8.11 g	55.43 g
– davon Zucker	1.56 g	10.63 g
Eiweiss	5.33 g	36.44 g
Salz	0.273 g	1.869 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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm dicke, längliche Streifen schneiden und in einer grossen Schüssel mit „**Hello Patatas**“ **Gewürzmischung** und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 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 **Balsamico-Crème** ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind.

Zwiebeln aus der Bratpfanne nehmen und beiseitelegen. Bratpfanne auswischen.



Kleine Vorbereitung

Salatherz längs halbieren, Strunk entfernen und **Salat** quer in 2 cm breite Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Salat und **Tomate** in die grosse Schüssel geben, mit 1 EL [2 EL] **Honig-Senf-Dressing** marinieren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und kurz beiseitestellen.

Zwiebel abziehen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.



Für die Sauce

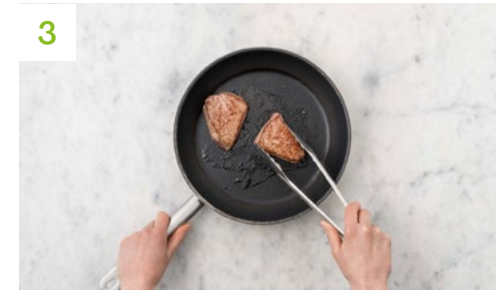
In derselben Bratpfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Bratpfanne mit restlichem **Honig-Senf-Dressing** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen.

2 EL [4 EL] **Butter***, **Gewürzmischung „Hello Cajun“** und gehackte **Petersilie** hineinrühren und alles zusammen unter Rühren 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig genug ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



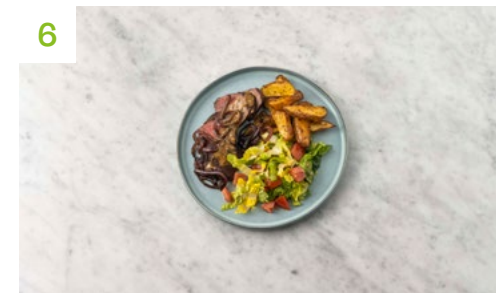
Steak braten

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

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Steaks auf jeder 3 – 4 Min. braten.

Rindersteaks danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mindestens 10 Min. ruhen lassen.



Anrichten

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 baked potatoes and salad

High protein 30-40 minutes • 3.207 kj/766 kcal • Cook on day 2

6



Rump steak



Baking potatoes



"Hello Patatas" spice mix



Red onion



Balsamic cream



Honey and mustard dressing



Garlic clove



"Hello Cajun" spice mix



Parsley



Lettuce heart (romaine)



Tomato (Roma)



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

Good to have at hand

Butter*, water*, pepper*, salt*, oil*

Let's get started

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

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl 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
"Hello Patatas" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Red onion	2 x 80 g	4 x 80 g
Balsamic cream 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Honey-and-mustard dressing 9	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
"Hello Cajun" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Lettuce heart (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomato (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Butter*, water*, 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	469 kJ/112 kcal	3.207 kJ/766 kcal
Fat	6.31 g	43.15 g
- incl. saturated fats	1.53 g	10.46 g
Carbohydrate	8.11 g	55.43 g
- incl. sugar	1.56 g	10.63 g
Protein	5.33 g	36.44 g
Salt	0.273 g	1.869 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

Cut the washed potatoes into 1 cm thick wedges and mix together with the "Hello Patatas" spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large bowl.

Spread the potatoes out on a baking tray lined with baking paper and bake in the preheated oven for 25-30 min. until golden brown.



Get prepped

Halve the lettuce heart lengthways, remove the stalk, and slice the lettuce into strips approx. 2 cm wide.

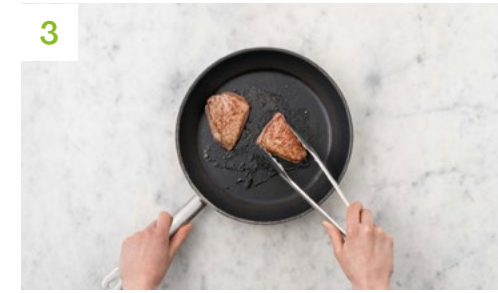
Cut the tomato in half, remove the stalk and cut it into approx. 1 cm cubes.

Add the lettuce and tomato to large bowl, marinate with 1 tbsp. [2 tbsp.] honey and mustard dressing, season with salt* and pepper* and set aside for now.

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 steak

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

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan. Fry the steaks for 3-4 min. on each side.

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



Caramelize 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 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan on a medium heat.

Add the garlic and sauté lightly for 1 min.

Deglaze the frying pan with the remaining honey and mustard dressing and 50 ml [100 ml] water*.

Stir in 2 tbsp. [4 tbsp.] butter*, the "Hello Cajun" spice mix and the chopped parsley and heat gently while stirring for 1-2 min. until the sauce has thickened.

Season with salt* and pepper*.



Serve

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 servi avec des pommes de terre au four et de la salade

Hautement protéiné 30 - 40 minutes - 3.207 kj/766 kcal • Cuisiner au 2e jour

6



Rumsteck



Pommes de terre



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Oignon rouge



Crème de vinaigre
balsamique



Vinaigrette
miel-moutarde



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Persil



Cœur de laitue (romaine)



Tomate (Roma)



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Beurre*, eau*, poivre*, sel*, huile*

C'est parti

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

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 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 4 g
Oignon rouge	2 x 80 g	4 x 80 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Vinaigrette au miel et à la moutarde 9)	1 x 50 ml	2 x 50 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
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Beurre*, eau*, 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	469 kJ/112 kcal	3.207 kJ/766 kcal
Lipides	6.31 g	43.15 g
- dont acides gras saturés	1.53 g	10.46 g
Glucides	8.11 g	55.43 g
- dont sucre	1.56 g	10.63 g
Protéines	5.33 g	36.44 g
Sel	0.273 g	1.869 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

Couper dans la longueur les pommes de terre lavées à 1 cm d'épaisseur et les mélanger dans un saladier avec le mélange d'épices « Hello Patatas » et 1 cs [2 cs] d'huile*.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce qu'elles soient 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.

Dégeler 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 Petite préparation

Couper la salade en deux dans la longueur, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en biais en bandes de 2 cm.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 1 cm.

Ajouter la salade et la tomate dans le saladier, mariner avec 1 cs [2 cs] de sauce miel-moutarde, assaisonner de sel* et de poivre* et réserver brièvement.

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 1 cs [2 cs] d'huile*.

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

Dégeler la poêle avec le reste de sauce miel-moutarde et 50 ml [100 ml] d'eau*.

Incorporer 2 cs [4 cs] de beurre*, le mélange d'épices « Hello Cajun » et le persil haché et laisser mijoter le tout, en remuant pendant 1 à 2 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

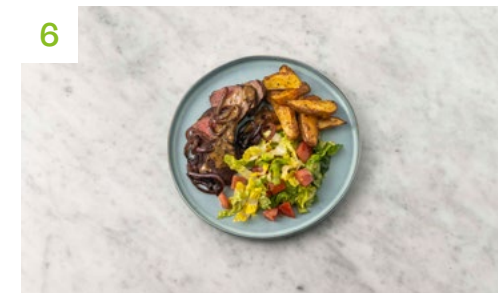


3 Faire revenir le steak

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

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les steaks pendant 3 - 4 min. de chaque côté.

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



6 Dresser

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 de 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 !

