



Rindshüftsteak

mit feiner Pilzsauce und Kartoffelstock



HELLO THYMIAN

Wir lieben dich. Aber es gibt viele, die dich für mühsam halten. Dabei ist es nicht schwer deine Blätter einfach gegen die Wuchsrichtung abzustreifen. Es muss auch nicht jedes Blättli ab gehen.



Kartoffeln



Rindshüftsteaks



Broccoli



Champignons



Crème fraîche



Eschalotte



Thymian

ca. 25 Minuten Stufe 1

Zeit sparen Gourmet

Lieblingsrezept

Schnell ein feines Festmahl kochen - mit uns geht das ganz einfach. Du wirst sehen, dieses Essen wird zu Deinem Lieblingsgericht und Du kannst es auch immer wieder kochen, wenn sich Besuch von der lieben Familie ankündigt. So kannst Du auch zeigen, wie gut Deine Kochkünste schon sind. En Guete!

Gemüse und **Kräuter** waschen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: **Alufolie**, eine **Kelle**, einen **kleinen Topf** und eine **grosse Bratpfanne**.



1 BROCCOLI ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf reichlich **Salzwasser** für das **Gemüse** aufsetzen. **Broccoli** waschen und in feine Röschen aufteilen. Wenn das **Wasser** kocht, **Broccoliröschen** hineingeben und ca. 5 Min. garen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Eschalotte** abziehen und in dünne Ringe schneiden. **Champignons** ggf. putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. **Thymian** trocken schütteln, einige Blätter gegen den Strich abstreifen und grob hacken. 100 [200] ml **Fleischbouillon** zubereiten.



3 KARTOFFELSTOCK ZUBEREITEN

Broccoli mit einer Kelle aus dem heissen **Wasser** herausholen und zur Seite stellen. Dann **Kartoffelwürfel** in das kochende **Wasser** geben und 8–10 Min. weich kochen. Danach das **Wasser** abgiessen und 1 TL [2 TL] **Butter**, 1 EL [2 EL] **Crème fraîche**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und die **Kartoffelwürfel** mit einer Gabel grob zerdrücken.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Öl** erhitzen und das **Rindshüftsteaks** auf jeder Seite 2–3 Min. für medium und 5–6 Min. für well done anbraten. Anschliessend in Alufolie gewickelt ruhen lassen.



5 FÜR DIE PILZSAUCE

In der Bratpfanne erneut 1 TL **Butter** erhitzen. **Eschalotte** und **Pilze** zugeben und 2–3 Min. anbraten. Dann **Fleischbouillon**, **Thymian** und 1 EL [2 EL] **Crème fraîche** zugeben und gut verrühren.



6 ANRICHTEN

Rindshüftsteaks in dünne Scheiben schneiden und mit **Broccoli** und **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen. Zusammen mit der **Pilzsauce** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln	500 g	1 kg
Rindshüftsteak	2	4
Broccoli	250 g	500 g
Champignons	150 g	300 g
Crème fraîche 7) ☉	½ ☉	1
Thymian	10 g	20 g
Eschalotte	1	2

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

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	427 kJ/102 kcal	2564 kJ/612 kcal
Fett	5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	7 g	45 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	7 g	41 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

7) Lactose

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

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



Rump steak

with fine mushroom sauce and mashed potatoes



HELLO THYME

We love you. But a lot of people find you hard work, even though your leaves can be taken off by simply brushing against the direction of growth. It's not necessary to get every single little leaf.



Potatoes



Beef steaks



Broccoli



Mushrooms




Crème fraîche




Shallot





Thyme

 Approx. 25 min.

 Level 1

 Save time

 Gourmet

 Favourite recipe

Cook a fabulous meal quickly – we'll show you how, it's easy! This meal will become a favourite of yours that you can cook again and again when your lovely family announces a visit. You'll be able to show off your cooking skills. Bon appetit.

Wash the vegetables and herbs. You will also need: Aluminium foil, a **ladle**, a small pot and a **large** frying pan.



1 PREPARE BROCCOLI

Heat up plenty of salted water for the vegetables in a small pot. Wash the **broccoli** and divide it into small florets. When the water boils, add **broccoli** florets and cook for approx. 5 min.



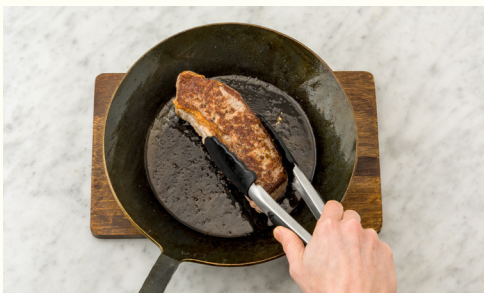
2 MEANWHILE

Peel the potatoes and cut into approx. 2 cm cubes. Peel the shallots and cut them into thin rings. Clean the mushrooms as required and also cut them into thin slices. Shake the thyme dry, brush off a few leaves from top to bottom and chop coarsely. Prepare 100 ml [200 ml] of meat stock.



3 PREPARE MASHED POTATOES

Use a ladle to remove the **broccoli** from the hot water and put it aside. Now put the potato cubes in the boiling water and cook for approx. 8-10 minutes until soft. Then pour off the water and add 1 tsp. [2 tsp.] **butter**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **crème fraîche**, salt and pepper, and roughly mash the potato cubes with a fork.



4 MEANWHILE

Heat 1 tbsp. oil in a large frying pan and fry the rump **steaks** for 2-3 min. on each side for medium or 5-6 min. for well done. Then wrap in aluminium foil and leave to stand.



5 FOR THE MUSHROOM SAUCE

Heat 1 tsp. **butter** in the frying pan. Add shallots and mushroom and sauté for 2-3 min. Then add meat stock, thyme and 1 tbsp. [2 tbsp.] **crème fraîche** and mix well.



6 ARRANGE

Cut rump **steaks** into thin strips and distribute on plates with **broccoli** and potato **mash**. Enjoy together with the mushroom sauce.

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Potatoes	500 g	1 kg
Rump steak	2	4
Broccoli	250 g	500 g
Mushrooms	150 g	300 g
Crème fraîche 7) ☉	½ ☉	1
Thyme	10 g	20 g
Shallot	1	2

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, meat stock, butter, pepper, oil.
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	427 kJ/102 kcal	2564 kJ/612 kcal
Fat	5 g	27 g
- incl. saturated fats	2 g	11 g
Carbohydrate	7 g	45 g
- incl. sugar	1 g	7 g
Protein	7 g	41 g
Dietary fibre	2 g	10 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

7) Lactose

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

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

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.



Rumsteck

avec sauce aux champignons légère et purée de pommes de terre



HELLO THYM

Nous t'apprécions. Mais nombreux sont ceux à te trouver difficile. Pourtant il n'est pas si compliqué de détacher tes aiguilles dans le sens inverse de la pousse. Il n'est pas non plus obligatoire de les arracher toutes.



Pommes de terre



Rumstecks



Brocoli



Champignons



Crème fraîche



Échalote



Thym

env. 25 minutes

Niveau 1

Gain de temps

Gourmet

Recette favorite

Cuisiner rapidement un bon repas est chose facile avec nous. Ce plat deviendra sans nul doute un favori à réaliser également lorsque vous avez la visite de proches. Vous montrerez ainsi vos talents de cuisinier/ère. Bon appétit!

Nettoyer les légumes et les fines herbes. Vous aurez besoin en plus des éléments suivants : du papier aluminium, une **louche**, une petite casserole et une **grande** poêle.



1 PRÉPARATION DU BROCOLI

Faire chauffer suffisamment d'eau salée dans une petite casserole pour le brocoli. Nettoyer le brocoli et séparer les têtes. Lorsque l'eau bout, ajouter les têtes de brocoli et laisser cuire pendant 5 min.



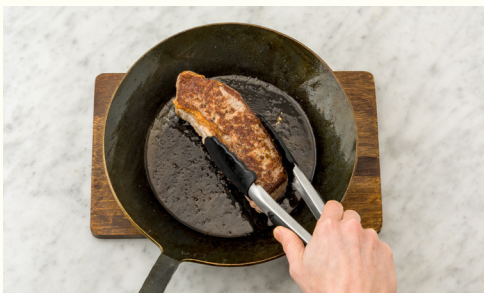
2 DANS L'INTERVALLE

Éplucher les **potatoes** de terre et les couper en dés d'env. 2 cm. Peler l'échalote et la couper en fines rondelles. Nettoyer le cas échéant les **champignons** et les couper eux aussi en fines tranches. Sécher le thym, retirer quelques aiguilles à contre-sens de la pousse et hacher grossièrement. Préparer 100 ml [200 ml] de bouillon de viande.



3 PRÉPARATION DE LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

Retirer les têtes de brocoli de l'eau chaude avec une louche et réserver. Verser ensuite les dés de **potatoes** de terre dans l'eau bouillante et les laisser cuire 8 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter, puis ajouter 1 cuillère à café [2 cuillères à café] de beurre, 1 cuillère à soupe [2 cuillères à soupe] de **crème fraîche**, saler et poivrer et émietter grossièrement les dés de **potatoes** de terre.



4 DANS L'INTERVALLE

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe [2 cuillères à soupe] d'huile et cuire les deux faces du rumsteck 2 à 3 min pour à point, 5 à 6 min. pour bien cuit. Laisser ensuite poser enroulé dans une feuille de papier aluminium.



5 PRÉPARATION DE LA SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Chauffer à nouveau dans la poêle une cuillère à thé de beurre. Ajouter l'échalote et les **champignons** et saisir pendant 2 à 3 min. Puis ajouter le bouillon de viande, le thym et une cuillère à soupe [2 cuillères à soupe] de **crème fraîche**, bien mélanger.



6 DRESSER

Couper les rumstecks en tranches fines et les placer sur l'assiette avec le brocoli et la **purée de potatoes** de terre. Savourer avec la sauce aux **champignons**.

	2	4
Pommes de terre	500 g	1 kg
Rumsteck	2	4
Brocoli	250 g	500 g
Champignons	150 g	300 g
Crème fraîche 7) ☉	½ ☉	1
Thym	10 g	20 g
Échalote	1	2

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : sel, bouillon de viande, beurre, poivre, huile. Doubler la quantité pour 4 personnes, comme indiqué entre crochets.

☉ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	1 PORTION
Valeur calorique	427 kJ/102 kcal	2564 kJ/612 kcal
Graisse	5 g	27 g
- dont acides gras saturés	2 g	11 g
Glucides	7 g	45 g
- dont sucre	1 g	7 g
Protéines	7 g	41 g
Fibres	2 g	10 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

7) lactose

(Voir l'emballage des ingrédients pour les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergène !)

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

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

   #HelloFreshCH

Nous apprécions vos feedback ! Appelez-nous ou écrivez-nous :

Bon appétit !