



# Saftiges Rindssteak mit Kürbisgemüse, Bohnen und knusprigem Salbei



## HELLO SALBEI

Die silbrig schimmernden Blätter des Salbeis sind berühmt in Medizin und Küche. Woher sein Spitzname „Schmale Sofie“ kommt, weiß allerdings niemand.



Rindshuftsteaks



Hokkaido-Kürbis



Knoblauchzehe



Cherrytomaten



Eschalotte



Salbei



Buschbohnen

⌚ 30 Minuten

📊 Stufe 2

🕒 Express

Das perfekte Steak zu braten geht mit unserer Anleitung ganz einfach und im Handumdrehen wirst Du bald König des punktgenauen Steakgarens sein! Das Herzstück unseres Rezepts braucht dann aber auch gebührende Beilagen, darum gibt es eine aufgepeppte Variante vom klassischen Bohnengemüse mit Cherrytomaten und Kürbis. Das Beste? Unser Gericht ist absolut glutenfrei und voller Ballaststoffe! Lass es Dir schmecken.

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 Bratpfanne**, **1 kleinenTopf** und ein **Sieb**.



## 1 ZU BEGINN

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

**Kürbis** halbieren und **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen. **Kürbishälften** zuerst in ca. 2 cm breite Streifen, dann in Würfel schneiden.



## 2 KÜRBIS BACKEN

**Kürbiswürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Im Backofen ca. 20 Min. weich backen.



## 3 GEMÜSE VORBEREITEN

**Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

**Eschalotte** abziehen und in dünne Ringe schneiden.

**Salbei** in dünne Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.



## 4 GEMÜSE BRATEN

In einer Bratpfanne **Öl\*** erhitzen und **Salbeistreifen** darin 1 – 2 Min. anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen und bis zum Servieren beiseitestellen.

In einem kleinen Topf **Wasser** mit ein wenig **Salz\*** zum Kochen bringen und **Bohnen** darin 7 – 8 Min. weich garen.

Dann in ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen.



## 5 IN DER ZWISCHENZEIT

In der Bratpfanne erneut **Öl\*** erhitzen. **Steaks** darin je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium und 3 – 4 Min. für well done anbraten.

Aus der Bratpfanne nehmen und warm halten. Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen und **Butter\*** darin erhitzen. **Eschalottenringe** darin 2 – 3 Min. andünsten. **Knoblauchscheiben** und **Bohnen** zugeben und 2 – 3 Min. weiterbraten. **Cherrytomaten** zugeben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und alles zusammen erwärmen.

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kürbis (Hokkaido)	1 x	400 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g
Eschalotte	1 x	50 g
Salbei	½ x	12 g <small>❶</small>
Buschbohnen	1 x	100 g
Rindshuftsteaks	2 x	125 g
Cherrytomaten	1 x	100 g
Butter* <small>7)</small>	1 EL	2 EL
Öl*	1 EL	2 EL
Olivenöl*	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*		nach Geschmack

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

\* Gut, im Haus zu haben.

❶ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hier von ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	106 kJ/446 kcal	640 kJ/2677 kcal
Fett	4 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	12 g	73 g
– davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiss	6 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	5 g

## ALLERGENE

7) Milch

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

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



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



# Juicy sirloin steak with pumpkin,, beans and crispy sage



## HELLO SAGE

Sage's silver shimmering leaves are renowned both in medicine and the kitchen. No-one knows, however, just where it gets its nickname of "slim Sophie" from!



Rump steaks



Hokkaido pumpkin



Garlic cloves



Cherry tomatoes



Shallot



Sage



Bush beans

⌚ 30 minutes

📊 Level 2

⏱ Express

It is very easy to fry the perfect steak simply by following our instructions. With our help, you will have steak-frying off to a fine art in next to no time! The centrepiece of our recipe will still need the most fitting side dishes, however, which is why there is also a more spiced-up version of the classic bean dish with cherry tomatoes and pumpkin. The best thing? Our dish is totally gluten-free and full of dietary fibre! Enjoy your meal!

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

You will also need: baking paper, a baking tray, 1 frying pan, 1 small pot and a sieve.



## 1 TO START OFF

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

Halve the **pumpkin** and remove the seeds with a spoon. First cut the **pumpkin** halves into strips approx. 2 cm wide, then cut these into cubes.



## 2 BAKE PUMPKIN

Distribute the **pumpkin cubes** on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with **olive oil\*** and season with **salt\*** and **pepper\***.

Bake in the oven for approx. 20 min. until soft.



## 3 PREPARE VEGETABLES

Peel the **garlic** and cut into thin slices.

Peel the **shallots** and cut them into thin rings.

Cut the **sage** into thin strips.

Snip off the ends of the **bush beans** and halve them.



## 4 FRY VEGETABLES

Heat **oil\*** in a frying pan and sauté the **sage strips** in it for 1–2 min.

Remove from the frying pan and place to one side.

Bring a small pot of lightly **salted\*** water to the boil and cook the **beans** in it for 7–8 min. until soft.

Then drain in a sieve and briefly allow water to evaporate.



## 5 MEANWHILE

Heat **oil\*** in the frying pan again. Fry **steaks** in there for 1–2 min. for rare, 2–3 min. for medium and 3–4 min. for well done on each side. Remove from the frying pan and keep warm.

Wipe the frying pan with kitchen roll and heat up **butter\*** in it. Sauté **shallot rings** in it for 2–3 min. Add **garlic slices** and beans and fry for a further 2–3 min. Add **cherry tomatoes**, season with **salt\*** and **pepper\*** and heat everything up together.

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P	4P
Pumpkin (Hokkaido)	1 x	400 g
Garlic cloves	1 x	9 g
Shallot	1 x	50 g
Sage	½ x	12 g <small>①</small>
Bush beans	1 x	100 g
Rump steaks	2 x	125 g
Cherry tomatoes	1 x	100 g
Butter* <small>7)</small>		1 tbsp.
Oil*		1 tbsp.
Olive oil*		1 tbsp.
Salt*, pepper*, sugar*		According to taste

The quantities above are the minimum quantities.

\* Good to have at hand.

① Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	106 kJ/446 kcal	640 kJ/2677 kcal
Fat	4 g	21 g
– incl. saturated fats	2 g	11 g
Carbohydrate	12 g	73 g
– incl. sugar	4 g	21 g
Protein	6 g	36 g
Dietary fibre	2 g	14 g
Salt	1 g	5 g

## ALLERGENS

7) Milk



# Rumsteck accompagné de potiron, de haricots et de sauge croquante



## HELLO SAUGE

Les feuilles argentées de la sauge sont connues en médecine et en cuisine. On appelle aussi la sauge l'herbe sacrée en raison de ses très nombreuses propriétés.



Rumstecks



Potimarron



Gousse d'ail



Tomates cerises



Échalote



Sauge



Haricots nains

⌚ 30 minutes

📊 Niveau 2

🕒 Express

Grâce à nos instructions, vous réussirez à coup sûr un steak parfait en un tour de main, et vous serez bientôt le roi de la cuisson des steaks. L'élément central de notre recette doit être accompagné d'une garniture adaptée. C'est pour cela que nous vous proposons des haricots classiques agrémentés de tomates cerises et de potiron. Et encore une bonne nouvelle : notre plat est sans gluten et plein de fibres ! Régalez-vous.

# C'EST PARTI

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut également du **papier de cuisson**, une **plaqué de four**, une **poêle**, **1 petite casserole** et une **passoire**.



## 1 POUR COMMENCER

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

Couper le potiron en deux et retirer les **graines** avec une cuillère. Débiter le potiron en bandes d'env. 2 cm, puis en dés.



## 2 FAIRE CUIRE LE POTIRON

Disposer les dés sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, arroser d'huile d'**olive** et assaisonner avec du sel et du poivre.

Enfourner les dés env. 20 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



## 3 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler l'**ail** et le couper en fines tranches.

Peler l'**échalote** et la couper en fines rondelles.

Couper la **sauge** en fines lamelles.

Retirer les extrémités des **haricots nains** et couper les haricots en deux.



## 4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Chauffer de l'**huile**\* dans une poêle et y faire dorer les bandelettes de **sauge** 1 à 2 min. Les sortir de la poêle et réserver jusqu'au moment de servir.

Porter à ébullition de l'eau avec un peu de **sel**\* dans une petite casserole et y faire cuire les haricots 7 à 8 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendre.

Égoutter ensuite dans une passoire et laisser se dissiper brièvement la vapeur.



## 5 PENDANT CE TEMPS

Chauder à nouveau de l'**huile**\* dans la poêle. Faire revenir les **steaks** sur les deux faces 1 à 2 min. pour une cuisson bleue, 2 à 3 min. pour une cuisson à point, et 3 à 4 min. pour qu'ils soient bien cuits. Les retirer ensuite de la poêle et les maintenir au chaud. Essuyer la poêle avec de l'essuie-tout et y chauffer du beurre. Y faire fondre les rondelles d'**échalote** 2 à 3 min. Ajouter les tranches d'**ail** et les haricots et continuer à cuire 2 à 3 min. Ajouter les **tomates cerises**, assaisonner avec du **sel**\* et du **poivre**\* et réchauffer le tout.

## 2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P	4P
Potimarron	1 x	400 g
Gousse d' <b>ail</b>	1 x	9 g
Échalote	1 x	50 g
Sauge	½ x	12 g <small>❷</small>
Haricots nains	1 x	100 g
Rumstecks	2 x	125 g
Tomates cerises	1 x	100 g
Beurre* <small>7)</small>		1 cs
Huile*		1 cs
Huile d' <b>olive</b> *		1 cs
Sel*, poivre*, sucre*		selon les goûts

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à avoir chez soi.

❷ Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	106 kJ/446 kcal	640 kJ/2677 kcal
Graisse	4 g	21 g
- dont acides gras saturés	2 g	11 g
Glucides	12 g	73 g
- dont sucre	4 g	21 g
Protéines	6 g	36 g
Fibres	2 g	14 g
Sel	1 g	5 g

## ALLERGÈNES

7) lait

**Bon appétit!**



#HelloFreshCH

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