



Freude am Kochen
einfach gemacht!



>HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW 19
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Steak-Tagliata

mit Rosmarin-Kartoffeln und Pfeffersauce

Unsere Tipps für das perfekte Steak: 1) Nimm es aus dem Kühlschrank, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. 2) Die Bratpfanne muss richtig heiss sein. 3) Lass Dein Steak erst einige Minuten auf einem warmen Teller ausruhen, bevor Du das Messer ansetzt. Und jetzt kann's losgehen! En Guete.

 40 min.

 Stufe 2

 scharf



Rindshuftsteak



Kartoffeln



Pfefferkörner



Rosmarin



Eschalotte



Broccoli



saurer Halbrahm

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

Rindshuftsteak	2	4
Kartoffeln	400 g	800 g
Pfefferkörner	2 g	4 g
Rosmarin	10 g	20 g
Eschalotte	1	2
Broccoli	1	1
saurer Halbrahm (+7)	1/2	1

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

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Mörser oder Nudelholz und Frischhaltefolie, 2 Backbleche, grosse Bratpfanne

Allergene

7) Lactose

Gut im Haus zu haben

Bouillon, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	671 kcal/2724 KJ	32 g	108 mg	41 g	10 g	9 g	42 g	5 g
100 g	109 kcal/454 KJ	5 g	18 mg	7 g	2 g	2 g	7 g	1 g

Schon gewusst...

1995 wurden Kartoffeln als erstes Gemüse im Weltall angepflanzt. Sie sollen Astronauten auf langen Expeditionen verpflegen.



Vorbereitung: **Gemüse und Kräuter** waschen. Backofen auf 220 °C vorheizen.



1 Steaks aus dem Kühlschrank nehmen. 150 ml **Bouillon** vorbereiten. **Kartoffeln** in 2 cm kleine Würfel schneiden. **Pfefferkörner** in einem Mörser leicht zerstoßen. (Alternativ kannst Du sie zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und sie mit einem Nudelholz zerdrücken.)



2 **Rosmarinblätter** abzupfen und grob hacken. **Kartoffelstücke** auf ein Backblech geben, mit **Rosmarin** bestreuen, 1 ½ EL **Olivenöl** darüber verteilen und ¼ TL **Salz** und etwas **Pfeffer** zugeben. Das Backblech mit den **Kartoffeln** schütteln, damit sie gleichmässig bedeckt sind, und auf dem obersten Einschub 30 Min. backen, bis sie goldbraun sind, dabei gelegentlich wenden.



3 **Eschalotte** abziehen und klein schneiden. **Broccoli** in Röschen zerteilen, auf ein zweites Backblech geben, 1 EL **Olivenöl**, ¼ TL **Salz** und etwas **Pfeffer** zugeben und 15 Min. im Ofen rösten.

4 Die **Steaks** mit etwas **Salz** bestreuen. 1 EL **Öl** in einer grossen Bratpfanne hoch erhitzen, **Steaks** zugeben und flach drücken (Vorsicht, dass das **Öl** dabei nicht auf Dich spritzt). **Steaks** auf jeder Seite 2 (für medium rare) bis 3 (für medium) Min. anbraten, dabei nur einmal wenden; anschliessend auf einen warmen Teller geben und beiseitestellen.



5 Hitze reduzieren, 2 EL **Öl** und die kleingeschnittene **Eschalotte** in die Bratpfanne zugeben und 2 Min. anschwitzen. **Pfefferkörner** und **Bouillon** zugeben und einige Minuten köcheln lassen. Wenn die **Sauce** auf die Hälfte reduziert ist, Bratpfanne vom Herd nehmen und **sauren Halbrahm** unterrühren. (1 TL **Butter** macht sich auch gut, wenn Du es üppig magst.) **Steaks** diagonal in 1 cm grosse Streifen schneiden, zusammen mit **Pfeffersauce** und **Broccoli** servieren und geniessen.