



STEAKS À LA WELLINGTON

mit Gemüse und feiner Sauce



HELLO PETERSILIE!

Schon gewusst, dass Petersilie sich nicht nur als Deko eignet, sondern sich auch gut als gesunde Zutat in Smoothies und als Pesto macht?



Rindshuftsteaks



Blätterteig



Zwiebel



Broccoli



Rüebli



Petersilie



Tomatenmark



braune Champignons

45 Minuten

Stufe 3

5 Tag 1-3 koche

Heute bist Du very british unterwegs: Mit köstlichen Steaks, fest eingepackt in knusprigem Blätterteig und buntem Gemüse. Dieses Essen hat gute Chancen, Dein Lieblingsessen zu werden. Probiere es doch auch einmal mit Gästen aus. Vielleicht wird es zu einem Festtagsessen. Lass es Dir schmecken!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **kleinen Topf**, eine **grosse Bratpfanne**, **Backpapier**, ein **Backblech**, einen **grossen Topf**, ein **Sieb**, zwei **kleine Schüsseln** und einen **Sparschäler**.



1 VORBEREITEN

Zwiebel abziehen und klein schneiden. **Braune Champignons** je nach Grösse vierteln oder achteln. **Petersilie** samt Stielen klein hacken. In einem kleinen Topf 300 ml [600 ml] **Rindsbouillon** zubereiten. In einer kleinen Schüssel 1 **Ei** verquirlen.



2 CHAMPIGNONS ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** stark erhitzen, **Rindshuftsteaks** darin von jeder Seite 2–3 Min. anbraten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, dann herausnehmen. **Champignonviertel** und **Zwiebelstücken** in der Bratpfanne ca. 5 Min. anbraten. Hälfte der **Petersilie** zugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Pilz-Zwiebel-Mischung** ebenfalls aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



3 SAUCE ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel 1 TL [2 TL] **Speisestärke** mit etwas kaltem **Wasser** anrühren. **Tomatenmark** in der Bratpfanne ca. 1 Min. anbraten. Mit **Rindsbouillon** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen. 1 TL [2 TL] **Senf** und **Speisestärke** in die **Sauce** einrühren. **Sauce** köcheln lassen bis sie eine dicke Konsistenz erreicht hat.



4 TEIG FÜLLEN

Blätterteig in vier [acht] Rechtecke aufteilen, zwei [vier] auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen. Je ein **Steak** mittig darauflegen, **Pilz-Zwiebel-Mischung** darauf verteilen (ca. 1 cm Rand frei lassen), mit je einem **Blätterteigstück** bedecken, Ränder zusammendrücken, Oberfläche mit verquirltem **Ei** bestreichen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen, nach ca. 5 Min. die Hitze auf 180 °C [160 °C] reduzieren.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

Broccoli in Röschen aufteilen, **Rüebli** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Kochendes **Wasser** in einen grossen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen und **Gemüse** darin ca. 5 Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgiessen.



6 ANRICHTEN

Sauce kurz erwärmen und auf Teller verteilen, **Steaks à la Wellington** darauflegen, **Gemüse** dazu verteilen und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Blätterteig 1) 15)	1 x	275 g	2 x	275 g
Petersilie ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Tomatenmark	1 x	35 g	1 x	70 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Rüebli	2 x	90 g	4 x	90 g
Zwiebel	1 x	60 g	2 x	60 g
Rindshuftsteaks	2 x	125 g	4 x	125 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Rindsbouillon, Öl, Salz, Pfeffer, Speisestärke, Senf, Ei

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	596 kJ/142 kcal	3576 kJ/854 kcal
Fett	6 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	14 g	82 g
– davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiss	7 g	43 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Gluten 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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

EN GUETE!



BEEF WELLINGTON IN PUFF PASTRY

with vegetables and a delicate sauce



HELLO PARSLEY!

Did you know that parsley is not just for decoration purposes? It's also great as a healthy addition to smoothies and as a pesto.



Rump steaks



Puff pastry



Onion



Broccoli



Carrots



Parsley



Tomato purée



Brown mushrooms

45 minutes

Level 3

Cook on days 1.

Today you are very British: With delicious steaks, firmly wrapped in crispy puff pastry, and colourful vegetables. This stands a good chance of becoming your favourite dish. You can try it out with guests too. It might end up as your staple for special occasions. Enjoy your meal!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Dab the meat dry with kitchen roll. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a small pot, a **large** frying pan, baking paper, a baking tray, a **large** pot, a sieve, two small bowls and a potato peeler.



1 PREPARE
Peel and finely chop onions. Cut the **brown** mushrooms into quarters or eighths depending on their size. Chop the parsley finely, including the stalks. In a small pot, prepare 300 ml [600 ml] beef stock. In a small bowl, whisk 1 **egg**.



2 SAUTÉ MUSHROOMS
In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** to a high temperature, fry the beef **steaks** in it for 2-3 min. on each side, season with salt and pepper, then remove. Fry the mushroom quarters and pieces of onion in the frying pan for approx. 5 min. Add half of the parsley and season with salt and pepper. Also remove the mushroom and onion mixture from the frying pan and set it aside for now.



3 PREPARE SAUCE
Mix 1 tsp. [2 tsp.] cornflour with a little cold water in a small bowl. Fry the tomato purée in the frying pan for approx. 1 min. Deglaze with beef stock and simmer for approx. 5 min. Stir 1 tsp. [2 tsp.] mustard and the stirred cornflour into the **sauce**. Simmer **sauce** until it has a thick consistency.



4 FILL PASTRY
Divide the puff pastry into four [eight] squares and place two [four] on a baking tray lined with baking paper. Place a **steak** in the middle of each square, top with the mushroom and onion mixture (leave a 1 cm edge free), cover each with a **piece of puff pastry**, press the edges together, brush the surface with whisked **egg** and bake in the oven on the middle shelf for approx. 15 min. Reduce the heat to 180 °C [160 °C] after approx. 5 min.



5 MEANWHILE
Divide the **broccoli** into florets, and peel the carrots and cut them diagonally into thin slices. Pour boiling water into a large pot, add **salt**, bring to the boil and cook the vegetables in it for approx. 5 min. until al **dente**, then drain in a sieve.



6 ARRANGE
Heat the **sauce** briefly, apportion onto plates, place the **steaks à la Wellington** on top, apportion the vegetables and sprinkle with the rest of the parsley.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Puff pastry 1) 15)	1 x	275 g	2 x	275 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomato purée	1 x	35 g	1 x	70 g
Broccoli	1 x	200 g	1 x	400 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Carrots	2 x	90 g	4 x	90 g
Onion	1 x	60 g	2 x	60 g
Rump steaks	2 x	125 g	4 x	125 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Beef stock, oil, salt, pepper, cornflour, mustard, egg

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	596 kJ/142 kcal	3576 kJ/854 kcal
Fat	6 g	34 g
- incl. saturated fats	2 g	13 g
Carbohydrate	14 g	82 g
- incl. sugar	4 g	25 g
Protein	7 g	43 g
Dietary fibre	3 g	15 g
Salt	1 g	6 g

ALLERGENS

1) Gluten 15) May contain traces of allergens

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

BON APPETIT!

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



STEAKS À LA WELLINGTON

accompagnés de légumes et d'une fine sauce



HELLO PERSIL !

Saviez-vous que le persil n'est pas que décoratif mais qui peut également être utilisé comme ingrédient sain dans les smoothies et le pesto ?



Rumstecks



Pâte feuilletée



Oignon



Brocoli



Carottes



Persil



Concentré de tomate



Champignons bruns

45 minutes

Niveau 3

À utiliser dans les 5 jours

Aujourd'hui vous serez british en dégustant un délicieux steak enrobé d'une pâte feuilletée croustillante et accompagné de légumes colorés. Ce plat risque de devenir votre plat préféré. Faites-le aussi goûter à vos invités. Il pourra aussi très bien être un repas de fête. Régalez-vous !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une petite casserole, une **grande** poêle, du papier de cuisson, une plaque de four, une **grande** casserole, une passoire, deux petits saladiers et un **économé**.



1 PRÉPARATION

Peler l'oignon et le couper en petits morceaux. Couper en quatre ou en huit les **champignons bruns** selon leur taille. Hacher finement le persil avec les tiges. Préparer dans une petite casserole 300 ml [600 ml] de **bouillon** de bœuf. Batre 1 **œuf** dans un petit saladier.



2 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Chauffer à feu vif dans une grande poêle 1 cs [2 cs] d'**huile**, faire revenir les rumstecks 2 à 3 min par face. Saler, poivrer, puis retirer du feu. Cuire les quartiers de **champignons** et les morceaux d'oignon dans la poêle env. 5 min. Ajouter la moitié du persil, saler et poivrer. Retirer le mélange de **champignons** et d'oignon de la poêle et réserver brièvement.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Mélanger dans un petit récipient 1 cc [2 cc] de féculé avec un peu d'eau froide. Cuire le concentré de **tomates** dans la poêle env. 1 min. Déglacer avec le **bouillon** de bœuf et laisser réduire env. 5 min. Mélanger 1 cc [2 cc] de moutarde et la féculé délayée dans la **sauce**. Laisser mijoter la **sauce** jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse.



4 REMPLIR LA PÂTE FEUILLETÉE

Diviser la pâte en quatre [huit] rectangles. En placer deux [quatre] sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Centrer sur chacun un **steak**, répartir dessus le mélange d'oignon et de **champignons** (laisser une bordure d'env. 1 cm), recouvrir d'un **morceau de pâte feuilletée**, rabattre les bords, enduire la surface de l'**œuf** battu et cuire au four env. 15 min à mi-hauteur. Après env. 5 min. réduire la chaleur à 180 °C [160 °C].



5 PENDANT CE TEMPS

Diviser le brocoli en bouquets, éplucher les carottes et couper en fines rondelles. Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole, **saler**, porter à ébullition et faire cuire les légumes al **dente** env. 5 min puis égoutter dans une passoire.



6 DRESSER

Chauffer brièvement la **sauce** et servir dans les assiettes les **steaks à la Wellington**, ajouter les légumes, et parsemer du persil restant.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pâte feuilletée 1) 15)	1 x	275 g	2 x	275 g
Persil	1 x	10 g	1 x	20 g
Concentré de tomate	1 x	35 g	1 x	70 g
Brocoli	1 x	200 g	1 x	400 g
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Carottes	2 x	90 g	4 x	90 g
Oignon	1 x	60 g	2 x	60 g
Steaks de bœuf*	2 x	125 g	4 x	125 g

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

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : bouillon de bœuf, huile, sel, poivre, féculé, moutarde, œuf*

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	596 kJ/142 kcal	3576 kJ/854 kcal
Graisse	6 g	34 g
- dont acides gras saturés	2 g	13 g
Glucides	14 g	82 g
- dont sucre	4 g	25 g
Protéines	7 g	43 g
Fibres	3 g	15 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

1) gluten 15) peut contenir des traces d'allergènes

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

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

   #HelloFreshCH

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

BON APPÉTIT !