



Freude am Kochen-einfach gemacht!



KW 07 2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

FROHEN VALENTINSTAG!

HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

Low Carb: Steak mit Sesam-Sumach-Kruste

Steak ist immer gut, aber mit unserer Sesam-Sumach-Kruste schmeckt es sogar noch besser! Unser Tipp für die Zubereitung: Erhitze die Bratpfanne ordentlich, bevor Du das Steak reinlegst ... und damit meinen wir, dass die Bratpfanne wirklich HEISS sein sollte. En Guete!

25 min.

Stufe 2

Quick



Sumach



Sesam



Rindshuftsteak



Eschalotte



Tomate



grüne Bohnen



Pfefferminze



Kichererbsen



Zitrone



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

Sumach 15)	10 g	20 g
Sesam 11) 15)	30 g	60 g
Rindshüftsteak	2	4
Eschalotte	1	2
Tomaten	2	4
grüne Bohnen	200 g	400 g
Pfefferminze	10 g	20 g
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Zitrone	1	2
Knoblauchzehe	1	2

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Öl

* 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

Küchenpapier, Sieb, kleiner Topf, grosse Bratpfanne, Alufolie

Allergene

11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	571 kcal/2392 kJ	27 g	75 mg	23 g	14 g	10 g	43 g	6 g
100 g	95 kcal/398 kJ	5 g	13 mg	4 g	2 g	2 g	7 g	1 g

Schon gewusst...

...dass die Sumach-Pflanze 30-40 Jahre alt werden kann? Wow!



1 In einer Schüssel $\frac{3}{4}$ des **Sumachs** mit **Sesam** und 1 EL **ÖL** mischen. **Rindssteaks** mit Küchenpapier trocken tupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Steaks** in **Sumach-Sesam-Mischung** wenden und zur Seite stellen



2 **Eschalotte** und **Knoblauch** abziehen. **Eschalotte** halbieren und in Halbmonde schneiden. **Knoblauch** klein hacken. **Tomaten** grob hacken. **Minze** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Enden der **grünen Bohnen** abschneiden. Die **Kichererbsen** in ein Sieb geben, abspülen, bis das Wasser klar hindurchfliesst, und abtropfen lassen.

3 In einem Topf **gesalzenes Wasser** zum Kochen bringen. In einer Bratpfanne 1 EL **ÖL** erhitzen, **Kichererbsen** und restlichen **Sumach** darin 4 Min. anbraten. **Eschalotte**, **Tomate** und **Knoblauch** hinzufügen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und weitere 4 Min. köcheln lassen, bis die **Eschalotte** und die **Tomaten** weich sind.



4 Etwas **Zitronensaft** auspressen, mit **grünen Bohnen** und **Minze** ins kochende Wasser geben und 4–5 Min. kochen. Danach Wasser abgiessen. Währenddessen **Kichererbsen** in eine Schüssel geben und leicht mit einer Gabel zerdrücken. Auf die Seite stellen.

5 Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut erhitzen. **Sumach-Steaks** darin 1–2 Min. für rare, 2–3 Min. für medium und 3–4 Min. für well done auf jeder Seite anbraten. Anschliessend herausnehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.



6 In der gleichen Bratpfanne **Bohnen** 2–3 Min. erwärmen, dann auf die Seite stellen. **Kichererbsen** ebenfalls in der Bratpfanne 3–5 Min. aufwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 **Sumach-Steaks** in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und auf Tellern verteilen. **Bohnen** und **Kichererbsen-Stampf** dazu servieren!