



# Unser liebstes Steak-Sandwich

mit Süsskartoffel-Wedges



## HELLO TOMATE!

*Wusstest Du, dass die Tomate das beliebteste Gemüse der Schweizerinnen und Schweizer ist?*



Rindshuftsteaks



Ciabatta-Brötli



Paprikapulver, edelsüss



Süsskartoffel



Mozzarella



rote Zwiebel



Baby-Romanasalat



Tomate



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Thymian, getrocknet

30 Minuten

Stufe 1

Unheimlich lecker und ganz leicht nachgekocht. Wem die Portion zu gross ist, kann auch das Ciabatta auch dritteln oder die Zubereitung der Süsskartoffel-Wedges auf einen anderen Tag verschieben. Wir finden die Kombination einfach perfekt. Das herzhafteste Steak-Sandwich und die leckeren Süsskartoffeln dazu. Traumhaft!

**Gemüse** und **Fleisch** waschen und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du, ein **Schälmesser**, ein **Backblech**, einen **Gitterrost**, **Frischhaltefolie**, eine **grosse Schüssel**, zwei **kleine Schüsseln**, ein **Sieb**, eine **Knoblauchpresse** und **1 grosse Bratpfanne** (mit **Deckel**).



## 1 GEMÜSE RÜSTEN

**Süsskartoffel** schälen und in ca. 1 cm breite Spalten (Wedges) schneiden. **Öl\*** auf einem Backblech verteilen und ca. 2 Min. im Backofen erhitzen. **Wedges** zugeben und im heissen **Öl\*** wenden, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, dann ca. 25 Min. im Backofen garen (in dieser Zeit zweimal wenden). In den letzten 8 Min. der Garzeit **Ciabatta-Brötli** zum Aufbacken auf einem Gitterrost mit in den Backofen geben.



## 4 ZWIEBELADE HERSTELLEN

**Butter\*** in einer grossen Bratpfanne erwärmen. **Zwiebelstreifen** mit **Zucker\*** und **Essig\*** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. In eine zweite kleine Schüssel restlichen **Knoblauch** pressen, dann mit **Mayonnaise**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 2 RINDSHUFTSTEAKS KLOPFEN

**Rindshuftsteaks** zwischen zwei Bögen Frischhaltefolie legen und behutsam mit einer Bratpfanne flach klopfen, danach mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. In eine grosse Schüssel 1/2 des **Knoblauchs** pressen, mit **Thymian** und **Öl\*** vermischen, **Rindshuftsteaks** darin marinieren, Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und **Fleisch** kurz ruhen lassen.



## 5 STEAKS ANBRATEN

Bratpfanne mit **Küchenpapier** auswischen und ohne weiteren Zusatz von Fett stark erhitzen. **Steaks** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten. Anschliessend zugedeckt kurz ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden.



## 3 MOZZARELLA SCHNEIDEN

**Mozzarella** abgiessen und in Scheiben schneiden. **Tomate** in Scheiben schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel **Paprikapulver**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen, zur Seite stellen. Blätter vom **Baby-Romanasalat** lösen und in einem Sieb abtropfen lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Ciabatta-Brötli** längs aufschneiden: Auf der Oberseite mit **Knoblauch-Mayonnaise** bestreichen, auf der Unterseite mit **Zwiebelade**. Dann mit **Tomaten-**, **Steak-**, **Mozzarellascheiben** und **Salatblättern** belegen. **Süsskartoffel-Wedges** mit der **Paprika-Salz-Pfeffer-Mischung** bestreuen und auf Teller verteilen. **Sandwich** dazu anrichten und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rindshuftsteaks	2 x	125 g	4 x	125 g
Ciabatta-Brötli 1)	2 x	75 g	4 x	75 g
Paprikapulver, edelsüss 15)	1 x	2 g	1 x	4 g
Süsskartoffel	1 x	400 g	2 x	400 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
rote Zwiebel	1 x	105 g	2 x	105 g
Baby-Romanasalat 8)	½ x	100 g	1 x	100 g
Tomate	1 x	85 g	2 x	85 g
Mayonnaise 3) 10)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Thymian, getrocknet 9)	½ x	1g	1 x	1 g
Butter*	1 TL		1 EL	
Zucker*	½ TL		1 TL	
Essig*	2 EL		4 EL	
Öl*	2 EL		4 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 8) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	673 kJ/160 kcal	4039 kJ/964 kcal
Fett	8 g	48 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	12 g	69 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	10 g	58 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	6 g

### ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 10) Senf  
 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).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

## En Guete!