



Unser Steakhouse-Caesar-Salat

mit Avocado und Ciabatta-Croutons in cremigem Dressing



HELLO THYMIAN!

Thymianblätter lassen sich schnell vom Stiel entfernen, indem man die Blätter entgegen der Wachstumsrichtung abstreift.



Salatmix



Rindshuftsteaks



Thymian



rote Zwiebel



Emmentaler



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado



Ciabatta



Naturjoghurt

25 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Falls Salat für Dich bisher nicht nach richtigem Essen klingt, hast Du die falschen Zutaten gewählt. Mit Steak, Avocado und dem richtigen Dressing ist es nämlich nicht nur ein richtiges Essen, sondern ein richtig gut schmeckendes Essen. Ausserdem ist er gesund und genau das Richtige für deine guten Vorsätze. En Guete!

LOS GEHT'S

Gemüse und **Salat** waschen. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/ Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: zwei grosse **Schüsseln**, eine **Knoblauchpresse**, ein tiefes **Backblech**, **Backpapier**, eine **Zitronenpresse**, eine **Käseraffel** und eine grosse **Bratpfanne**.



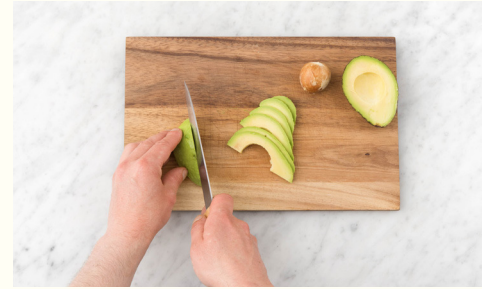
1 FLEISCH BEREITSTELLEN

Rindshuftsteaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur annehmen können.



2 CROUTONS ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und in eine grosse Schüssel pressen. **Ciabatta** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, dann mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** zum **Knoblauch** geben und gut mischen. Dann auf einem tiefen mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 5–6 Min. im Ofen auf der mittleren Schiene knusprig backen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Kern und Schale der **Avocado** entfernen und in grobe Würfel schneiden. Anschliessend **Avocado** eine grosse Schüssel geben und mit dem **Saft** einer halben **Zitrone** beträufeln.



4 FÜR DAS DRESSING

Emmentaler raffeln. **Thymianblätter** abstreifen. **Joghurt** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, ½ EL [1 EL] **Essig** (wenn vorhanden **Weissweinessig**), dem Grossteil des **Käses** und **Thymianblättern** zu einem cremigen **Dressing** verrühren (falls das **Dressing** zu dick wirkt, einfach etwas **Wasser** mit einrühren).



5 STEAK ANBATEN

Zwiebel abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. Eine grosse beschichtete Bratpfanne mit 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Rinds-Huftsteak** quer in feine Streifen schneiden und in der Bratpfanne zusammen mit den **Zwiebelstreifen** 3–5 Min. scharf anbraten. Anschliessend mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 ANRICHTEN

Salatmix, **Ciabatta-Croutons** und **Rinds-Huftsteak-Streifen** mit dem **Dressing** zur **Avocado** geben und alles vorsichtig mischen. Auf Teller verteilen und mit restlichem **Emmentaler** bestreut geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rindshuftsteaks	2	4
Thymian	1 Beutel	1 Beutel
Ciabatta 1)	1	2
Zwiebel, rot	1	2
Emmentaler 7)	1	2
Naturjoghurt 7)	90 g	180 g
Zitrone ☉	½	½
Knoblauchzehe	1	1
Avocado	1	2
Salatmix	125 g	250 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: (Oliven-)Öl, Salz, Zucker, Pfeffer, (Weisswein-)Essig
 *Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	433 kJ/103 kcal	2598 kJ/621 kcal
Fett	4 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	10 g	57 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	7 g	44 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose

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

UNSERE LIEFERANTEN

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

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



OUR Steakhouse Caesar salad

with avocado and ciabatta croutons in creamy dressing



HELLO THYME!

Thyme leaves are easily removed from the stalk by brushing the leaves against the direction of growth.



Mixed salad



Beef steaks



Thyme



Red onions



Emmental cheese



Cloves of garlic



Lemon



Avocado



Ciabatta



Natural yoghurt

25 minutes

Level 1

Save time

Cook on days 1 - 2

If salad hasn't sounded like real food for you up to now, you've been choosing the wrong ingredients. With steak, avocado and the right dressing, it's not just real food, but a really tasty meal. It's also healthy and exactly right for your New Year's resolutions. Bon appetit!

Wash the vegetables and **salad**. Preheat oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: two large bowls, a garlic press, a deep baking tray, baking paper, a lemon juicer, a cheese grater and a large frying pan.



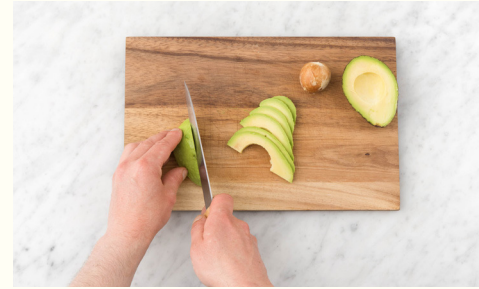
1 PREPARE MEAT

Take the sirloin **steaks** out of the fridge and let them come to room temperature.



2 PREPARE CROUTONS

Peel the garlic and press it into a large bowl. Cut **ciabatta** into approx. 2 cm cubes, then add to the garlic with 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive** oil and a little salt and pepper and mix well. Distribute on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf of the oven for 5-6 min. until crispy.



3 MEANWHILE

Remove **rind** and stone from avocado, and cut roughly into cubes. Then put avocado into a large bowl and sprinkle with the juice of half a lemon.



4 FOR THE DRESSING

Grate **Emmental cheese**. Brush off thyme leaves. Mix yoghurt with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil, ½ tbsp. [1 tbsp.] vinegar (white wine vinegar if you have it), most of the cheese and the thyme leaves until you have a creamy **dressing** (if the **dressing** is too thick, mix in a little water).



5 SAUTÉ STEAK

Peel onion and slice it into very narrow strips. Heat 1 tsp. [1 tbsp.] oil in a large non-stick frying pan, cut the sirloin **steaks** crossways into thin strips and sauté at high heat in the frying pan together with the strips of onion for 3-5 min. Then season with salt and pepper.



6 ARRANGE

Add mixed salad, **ciabatta croutons**, **strips of sirloin steak** and **dressing** to the avocado and mix everything together carefully. Apportion onto plates, sprinkle with the rest of the **Emmental cheese** and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Beef steaks	2	4
Thyme	1 bag	1 bag
Ciabatta 1)	1	2
Onion, red	1	2
Emmental cheese 7)	1	2
Natural yoghurt 7)	90 g	180 g
Lemon ☉	½	½
Cloves of garlic	1	1
Avocado	1	2
Mixed salad	125 g	250 g

GOOD TO HAVE AT HAND: (Olive) oil, salt, sugar, pepper, (white wine) vinegar
*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	433 kJ/103 kcal	2598 kJ/621 kcal
Fat	4 g	23 g
- incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	10 g	57 g
- incl. sugar	2 g	12 g
Protein	7 g	44 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose

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

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

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



NOTRE SALADE CÉSAR FAÇON STEAKHOUSE

avec de l'avocat et des croutons de ciabatta et un dressing crémeux



HELLO THYM!

Pour séparer les feuilles de thym rapidement de la tige, il suffit de frotter la tige entre vos doigts dans le sens contraire de la pousse.



Assortiment de salade



Rumstecks



Thym



Oignon rouge



Emmental



Gousse d'ail



Citron



Avocat



Ciabatta



Yogourt nature

25 minutes

Niveau 1

Gain de temps

À utiliser dans les 1 à 2 jours

Si jusqu'à présent vous ne considérez pas la salade comme un véritable repas, c'est que vous n'aviez pas les bons ingrédients. Avec du steak, de l'avocat et la sauce adaptée, une salade est non seulement un véritable repas mais même un repas délicieux. En plus, il est bon pour la santé et exactement ce qu'il vous faut pour vos bonnes résolutions. Bon appétit !

Laver les légumes et la **salade**. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Pour réaliser cette recette, il vous faut également deux grands saladiers, un **presse-ail**, une plaque de four creuse, du papier de cuisson, un **presse-agrume**, une râpe à fromage et une grande poêle.



1 PRÉPARER LA VIANDE

Sortir les rumstecks du réfrigérateur afin qu'ils soient à température ambiante.



2 PRÉPARER LES CROUTONS

Peler l'ail et le presser dans un grand saladier. Couper la **ciabatta** en dés d'environ 2 cm, puis ajouter 2 cs [4 cs] d'huile d'olive et un peu de sel et de poivre à l'ail et bien mélanger. Répartir sur une plaque recouverte de papier de cuisson et cuire au milieu du four 5-6 min jusqu'à ce que les croutons soient croustillants.



3 PENDANT CE TEMPS

Retirer le noyau et la peau de l'avocat et le couper en gros morceaux. Mettre l'avocat dans un grand saladier et versez dessus le jus d'un demi citron.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Râper l'**emmental**. Enlever les feuilles de thym de la tige. Mélanger le yogourt à 1 cs [2 cs] d'huile d'olive, ½ cs [1 cs] de vinaigre (si possible du vinaigre de vin blanc), la majeure partie du fromage et les feuilles de thym afin d'obtenir un **dressing** crémeux (si le **dressing** est trop épais, il suffit d'ajouter un peu d'eau).



5 FAIRE REVENIR LE STEAK

Éplucher les oignons et les couper en rondelles très fines. Chauffer une grande poêle antiadhésive avec 1 cc [1 cs] d'huile. Couper les **romsteaks** en fines lanières et faire revenir ces dernières à feu vif dans la poêle avec les rondelles d'oignon 3-5 min. Puis assaisonner avec du sel et du poivre.



6 DRESSER

Ajouter le mélange de salade, les **croutons de ciabatta** et les **lanières de romsteak** et mélanger doucement à l'avocat avec le **dressing**. Dresser sur les assiettes et déguster parsemé du reste d'emmental.

Bon appétit !

	2	4
Rumstecks	2	4
Thym	1 sachet	1 sachet
Ciabatta 1)	1	2
Oignon rouge	1	2
Emmental 7)	1	2
Yogourt nature 7)	90 g	180 g
Citron ☉	½	½
Gousse d'ail	1	1
Avocat	1	2
Assortiment de salade	125 g	250 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

huile (d'olive), sel, sucre, poivre, vinaigre (de vin blanc)

*Pour 4 personnes, doubler les quantités comme indiqué entre crochets.

☉ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	433 kJ/103 kcal	2598 kJ/621 kcal
Graisse	4 g	23 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	10 g	57 g
- dont sucre	2 g	12 g
Protéines	7 g	44 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose

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

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur [HelloFresh.ch](https://www.hellofresh.ch). Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :