

# Rindersteak mit Granatapfel-Gremolata

## Fächerkartoffel und frischem Salat

High Protein | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 678 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffel



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Schnittlauch



Granatapfel



Blattsalatsmischung



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Rinderhüftsteak



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mandeln blanchiert, gehobelt

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Butter\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 großer Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Granatapfel <b>ES</b>   <b>IT</b>   <b>TR</b>   <b>IL</b>	1	1	1
Blattsalzmischung	150 g	250 g	300 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b>   <b>8</b>   <b>9</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7</b>   <b>8</b>	20 g	40 g	40 g
Mandeln, gehobelt <b>22</b>	1	1	1

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2837 kJ/678 kcal
Fett	4,8 g	31,9 g
- davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,4 g
Kohlenhydrate	8,6 g	56,8 g
- davon Zucker	4 g	26,2 g
Eiweiß	5,6 g	37,2 g
Salz	0,28 g	1,83 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf **22** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **IT:** Italien **IL:** Israel



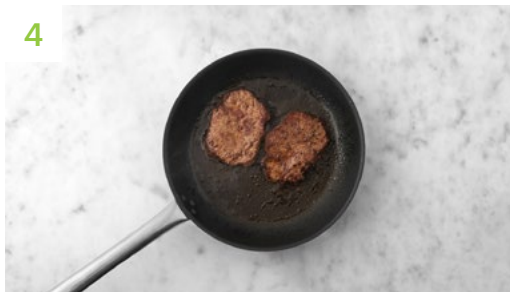
## Für die Fächerkartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** längs halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein Brett legen.

**Holzspieße** oder Essstäbchen rechts und links von der **Kartoffel** legen und die **Kartoffel** so dünn wie möglich einschneiden, ohne durchzuschneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen, dann mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Steaks braten

**Rinderhüftsteaks** rundum **salzen\***.

In der Pfanne aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Rindersteaks** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindersteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



## Für die Gremolata

In einer großen Pfanne ohne Fett **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. anrösten. Herausnehmen.

**Granatapfel** auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen. **Granatapfel** vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über der großen Schüssel aus Schritt 1 herausklopfen.

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.

**Mandeln**, **Zitronenabrieb**, **Petersilie** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** mit den **Granatapfelkernen** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Salat fertigstellen

In den letzten 5 Min. der Kartoffelbackzeit **geriebenen Hartkäse** über den **Kartoffeln** verteilen. **Salat** in mundgerechte Stücke zupfen.

In einer großen Schüssel den **Salat** mit **Buttermilch-Zitronendressing**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und **Schnittlauchröllchen** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



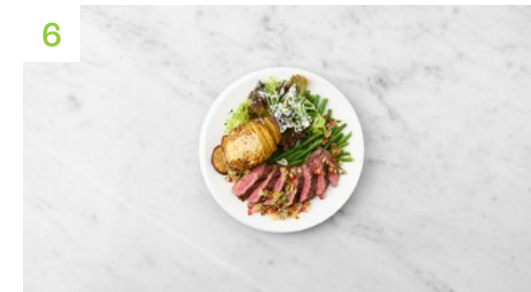
## Bohnen kochen

In einen großen Topf mit Deckel reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren. **Bohnen** in dem großen Topf 8 – 9 Min. kochen, bis sie weich sind.

Währenddessen **Knoblauch** fein hacken.

**Bohnen** nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgießen, und in dem Topf mit **Knoblauch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** 1 – 2 Min. braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Rindersteaks** mit **Pfeffer\*** würzen und aufschneiden.

**Rindersteaks**, **Fächerkartoffeln**, **Salat** und **Knoblauch-Bohnen** auf Teller verteilen. **Steaks** mit **Granatapfel-Gremolata** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

