

# Rinderhüftsteak mit indonesischem Seroendeng-Topping dazu süß-würzige Sajoer-Bohnen und Gurkensalat

Viel Gemüse High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 648 kcal • Tag 5 kochen



Rinderhüftsteak



Buschbohnen



Gurke



rote Chilischote



rote Zwiebel



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Limette, gewachst



Kokosmilch



Ketjap Manis



Kokosraspeln



Erdnüsse, gesalzen



# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Weißweinessig\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 große Schüssel, 2 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P     | 3P      | 4P     |
|--|--------|---------|--------|
| Rinderhüftsteak                            | 250 g  | 375 g   | 500 g  |
| Buschbohnen                                | 200 g  | 300 g   | 400 g  |
| Gurke <b>NL   ES   MA</b>                  | 1      | 2       | 2      |
| rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>       | 1      | 1       | 2      |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>           | 70 g   | 200 g   | 200 g  |
| gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl         | 30 g   | 45 g**  | 60 g   |
| Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b> | 1      | 1       | 2      |
| Kokosmilch                                 | 180 ml | 250 ml  | 360 ml |
| Ketjap Manis <b>11   15</b> )              | 18 ml  | 27 ml** | 36 ml  |
| Kokosraspeln                               | 4 g    | 6 g     | 8 g    |
| Erdnüsse, gesalzen <b>1</b> )              | 40 g   | 60 g    | 80 g   |

\*\*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. 600 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 449 kJ/107 kcal | 2713 kJ/648 kcal    |
| Fett                    | 7 g             | 42,2 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,4 g           | 20,8 g              |
| Kohlenhydrate           | 4,8 g           | 28,9 g              |
| – davon Zucker          | 3,3 g           | 19,9 g              |
| Eiweiß                  | 6 g             | 36,3 g              |
| Salz                    | 0,37 g          | 2,24 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:** 1) Erdnüsse 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten MA: Marokko BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien



## 1 Bohnen kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

In einen großen Topf 1L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



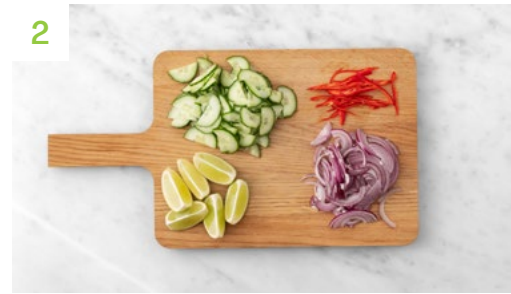
## 4 Steaks braten

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Rindersteaks** darin je 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.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 2 Kleine Vorbereitung

Währenddessen **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Limette** in Spalten schneiden.

**Gurke** in Scheiben schneiden oder hobeln.

**Chili (Achtung: scharf!)** entkernen und in feine Streifen schneiden.



## 5 Sajoer-Bohnen kochen

In dem großen Topf aus Schritt 1 **Knoblauch-Ingwer-Mix** und **Zwiebelstreifen** 2 – 3 Min. anbraten.

**Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, **Ketjap Manis** und grüne **Bohnen** dazugeben, verrühren und mit **Kokosmilch** ablöschen.

Die **Soße** 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

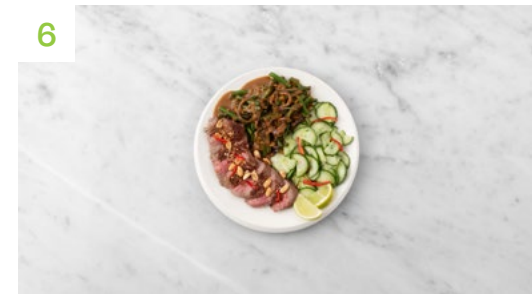


## 3 Für den Gurkensalat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Gurkenscheiben** und die Hälfte vom **Chili (Achtung: scharf!)** dazugeben und vermengen.

**Erdnüsse** in der Packung zerkleinern.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Kokosflocken** und **Erdnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.



## 6 Anrichten

**Gurkensalat** auf Teller verteilen. **Sajoer-Bohnen** und **Rindersteak** daneben anrichten. **Rindersteak** nach Belieben mit restlichen **Chilistreifen** und **Seroendeng-Kokos-Erdnuss-Mix** toppen. Restliche **Limettenspalten** dazu 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>

