

Strip Loin Steak mit Demi-Glace und Kürbispüree

dazu eine gratis Tafel Tony's Chocolonely pro Bestellung

Thermomix kocht • 855 kcal • Tag 2 kochen



GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Striploin Steak



mehlige Kartoffeln



Rosenkohl



Tony's Chocolonely Vollmilchschokolade Karamell Meersalz



grüne Kresse



Feigenrelish



Demi-glace



Gewürzmischung „Hello Muskat“



körniger Senf



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Steak mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Honig*, Salz*, Milch*, Butter*, Balsamicoessig*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Striploin Steak	360 g	540 g	720 g
mehlig. Kartoffeln	200 g	300 g	400 g
Rosenkohl	300 g	450 g	600 g
Tony's Chocolonely Vollmilchschokolade Karamell Meersalz	1	1	1
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Feigenrelish	50 g	75 g**	100 g
Demi-glace 10	50 ml	100 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	10 g	10 g
körniger Senf 9	40 g	57 g	80 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	400 g	600 g	800 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. 840 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	3579 kJ/855 kcal
Fett	5,6 g	47 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	19,7 g
Kohlenhydrate	6 g	50,2 g
– davon Zucker	5,6 g	46,9 g
Eiweiß	6,7 g	56,8 g
Salz	0,46 g	3,88 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: **9** Senf **10** Sellerie

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



1 Dampfgaren

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kürbiswürfel in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

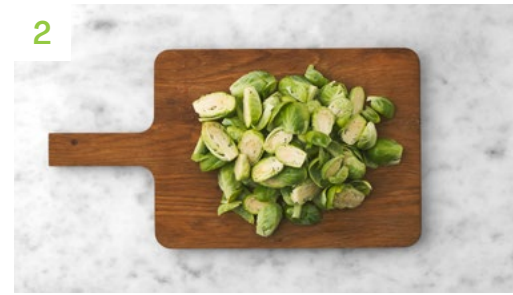
Währenddessen fortfahren.



4 Soße zubereiten

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Demi-glace, Feigenrelish, restlichen **Senf** und 75 ml [125 ml | 150 ml] **Garflüssigkeit*** in die Pfanne geben, erhitzen und vermengen. **Soße** 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie etwas eindickt. Pfanne vom Herd nehmen und **Soße** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** verfeinern. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



2 Rosenkohl vorbereiten

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

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

In einer großen Schüssel **Rosenkohl**, die Hälfte **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz***, **Pfeffer***, und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Balsamicoessig*** vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 8 – 10 Min. backen.

Währenddessen fortfahren.



5 Für den Stampf

Mixtopf leeren.

Kartoffeln, Kürbis, „Hello Muskat“, 100 g [120 g | 150 g] **Milch*** und 20 g [30 g | 40 g] **Butter***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

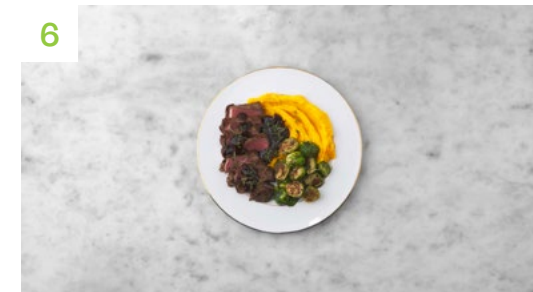


3 Steak anbraten

5 Min vor Ende der Dampfgarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt*** erhitzen.

Striploin-Steak darin auf beiden Seiten 1 Min. scharf anbraten. Einen Topfdeckel mit einem Radius kleiner als die Pfanne auf das **Steak** legen. Bei mittlerer Temperatur jede Seite 1 Min. für rare, 1,5 – 2 Min. für medium oder 2,5 – 3 Min. für well done anbraten.

Steak aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und kurz ruhen lassen.



6 Anrichten

Steak nach Belieben in Scheiben schneiden.

Stampf, Rosenkohl und **Steak** nebeneinander auf Teller verteilen. **Steak** und **Stampf** mit der **Soße** beträufeln und mit **Kresse** garnieren.

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>

