Bio-Rindersteak nach Boeuf Bourguignon Art

mit Pilzen, Karotten und Kartoffelstampf

High Protein | Kalorien im Blick | 30 – 40 Min • 504 kcal

4

- Bio Rinderhüftsteak
- mehligk. Kartoffeln
- Champignons
- Karotte
- Knoblauchzehe
- Petersilie glatt/Thymian
- Balsamico Creme
- Tomatenmark
- Worcester Sauce
- Rinderbrühe
- Schalotte

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Mehl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*, Milch*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 großer Topf und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln **DE**	400 g	600 g	750 g
Champignons **PL | DE**	125 g	200 g	250 g
Karotte **DE | IL | ES | NL**	1	2	2
Knoblauchzehe **ES**	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian **IL**	10 g	10 g	10 g
Balsamico Creme **14)**	12 g	24 g	24 g
Tomatenmark	17,5 g**	26,3 g**	35 g
Worcester Sauce **11)**	8 g	12 g**	16 g
Rinderbrühe	6 g	10 g	12 g
Schalotte **DE | FR | NL**	1	2	2

**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. 760 g)
Brenwert	278 kJ/66 kcal	2107 kJ/504 kcal
Fett	1,7 g	12,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7,7 g
Kohlenhydrate	7,9 g	60,2 g
– davon Zucker	1,7 g	12,8 g
Eiweiß	4,6 g	34,6 g
Salz	0,47 g	3,55 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: 11) Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **PL:** Polen **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich

1

Kartoffeln kochen

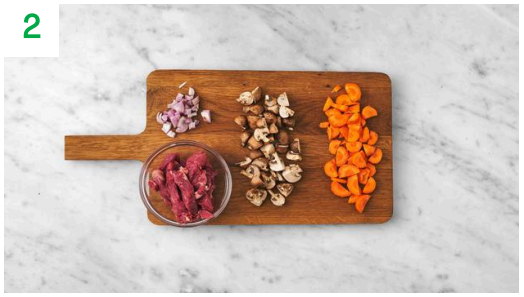
Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Reichlich heißes Wasser* in einen großen Topf füllen, salzen* und aufkochen.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Kartoffeln in den großen Topf geben und darin 12 – 14 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.

2



Kleine Vorbereitung

Champignons halbieren oder vierteln.

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Schalotte grob würfeln.

Rindersteak in 1 cm breite Streifen schneiden.

3

Gemüse ansetzen

In einem großen Topf mit Deckel 2 EL [3 EL | 4 EL] Butter* erhitzen.

Steak darin 1 Min. anbraten. Gemüse, Schalotte, die Hälfte vom Tomatenmark und Rinderbrühe dazugeben, Knoblauch dazupressen und 4 – 5 Min. weiterbraten.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] Mehl* dazugeben und unterrühren. Thymian und Balsamicocreme dazugeben. Mit 450 ml [675 ml | 900 ml] Wasser* ablöschen und 10 Min. köcheln lassen auf mittlerer Hitze."

4

Stampf vollenden

Kartoffeln nach der Garzeit zusammen mit 50 ml [75 ml | 100 ml] Milch und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

5

Soße vollenden

Thymian aus der Soße entfernen. Worcester Sauce dazugeben und verrühren. Mit Zucker*, Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Tipp: wenn die Soße zu dickflüssig ist, gebe 50 ml Wasser* dazu.

6

Anrichten

Petersilie fein hacken.

Kartoffelstampf auf tiefe Teller verteilen. Mit Petersilie garnieren und Rindereintopf daneben anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
http://www.hellofresh.de/freunde