



Candlelight-Dinner: Bio-Hüftsteak

Kartoffelgratin, Knoblauch-Brokkoli & Demi-glace

Viel Gemüse High Protein 40 - 50 Min • 711 kcal



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Schalotte



Petersilie, glatt



Brokkoli



gereifter Gouda,
geraspelt



Gemüsebrühpulver



Demi-glace



Bio
Rinderhüftsteak



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE BE FR	525 g	875 g	1050 g
Knoblauchzehe ES	3	4,5 **	6
Schalotte DE FR NL	1	2	2
Petersilie, glatt DE	10 g	20 g	20 g
Brokkoli DE ES NL MA	1	2	2
gereifter Gouda, geraspelt 7)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Demi-glace 10)	100 ml	150 ml	200 ml
Bio Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 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.)

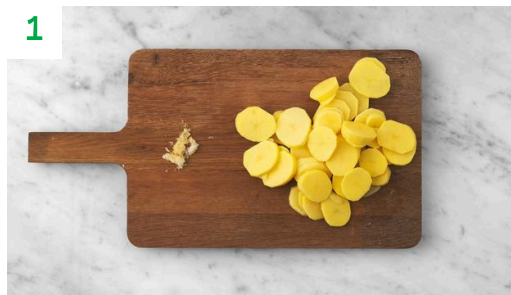
	100 g	Portion (ca. 900 g)
Brennwert	329 kJ/79 kcal	2973 kJ/711 kcal
Fett	3,4 g	30,3 g
- davon ges. Fettsäuren	2,1 g	19,1 g
Kohlenhydrate	6,7 g	60,8 g
- davon Zucker	1,8 g	16,7 g
Eiweiß	5,7 g	51,3 g
Salz	0,5 g	4,55 g

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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland BE: Belgien FR: Frankreich ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko



Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich Wasser* im Wasserkocher.

Kartoffeln in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Knoblauch fein hacken.

In einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser*, 150 ml [225 ml | 300 ml] Milch, Gemüsebrühe und ein Drittel Knoblauch verrühren.



Für das Steak

Rinderhüftsteak rundum salzen*.

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.

Steaks danach in Aluminiumfolie wickeln und mind. 5 Min. ruhen lassen.

Hälfte Knoblauch, Hälfte Schalotte und Hälfte Petersilie in der Pfanne 1 Min. anbraten, bis sie duften.

Mit Demiglace und 75 ml [125 ml | 150 ml] Wasser* ablöschen. Aufkochen lassen und vom Herd mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* verfeinern.



Auflauf Backen

Boden einer großen Auflaufform mit etwas Butter bestreichen.

Abwechselnd Kartoffelscheiben, Salz* und Pfeffer*, und Milchmischung übereinander schichten. Auflauf mit Käse toppen.

Auflauf auf einen Rost geben und 30 - 35 Min. im oberen Drittel des Ofens backen.

Tipp: Benutze für 3 oder 4 Personen zwei Auflaufformen.



Letzte Schritte

In dem großen Topf aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* erhitzen. Restliche Schalotte und restlichen Knoblauch 1 - 2 Min. anbraten.

Brokkoli zurück in den Topf geben und die Butter unterrühren.



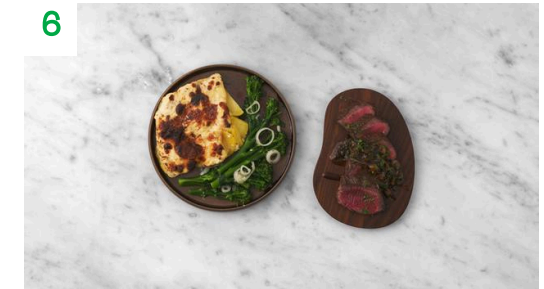
Für den Brokkoli

Brokkoli in kleine Röschen teilen.

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser* füllen, salzen* und aufkochen lassen. Brokkoli zugeben und 4 - 6 Min. garen, bis der Brokkoli weich ist.

Schalotte in feine Ringe schneiden.

Petersilie hacken.



Anrichten

Steak nach Belieben in Scheiben schneiden.

Steak neben dem Brokkoli und den Scalloped-Kartoffeln anrichten. Mit der Demi-glace-Soße genießen und mit restlicher Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

