



# Würziger Bohnen-Eintopf mit Bio-Rindfleisch Karotten und Kartoffeln

Viel Gemüse High Protein Schnell 25 - 35 Min • 594 kcal

61



Bio Rinderhüftsteak



Ofenkartoffel



Buschbohnen



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Butterbohnen



Rinderbrühe



Worcester Sauce



- 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

Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE   FR   BE   NL	350 g	525 g	700 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte DE   IL   ES   NL	1	2	2
Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Butterbohnen	380 g	380 g	760 g
Rinderbrühe	8 g	12 g	16 g
Worcester Sauce 11)	8 g	16 g	16 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. 960 g)
Brennwert	259 kJ/62 kcal	2487 kJ/594 kcal
Fett	1,6 g	15 g
- davon ges. Fettsäuren	1,2 g	11,3 g
Kohlenhydrate	7 g	67,1 g
- davon Zucker	1,3 g	12,7 g
Eiweiß	4,4 g	42,7 g
Salz	0,44 g	4,21 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien NL: Niederlande IL: Israel ES: Spanien EG: Ägypten



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze 600 ml [900 ml | 1.200 ml] Wasser im Wasserkocher.

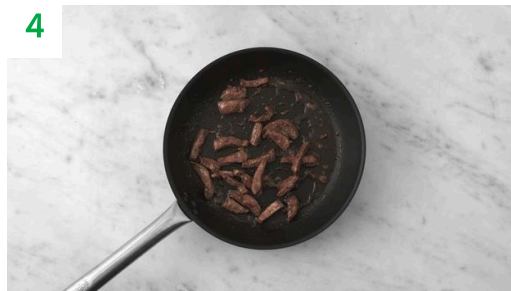
Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und schräg in 1 cm Scheiben schneiden.

Enden der Bohnen abschneiden und Bohnen in 4 Stücke teilen.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



## 4 Fleisch braten

Rindersteaks in 1,5 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Fleisch unter Rühren 1,5 - 2 Min. braten.

Herausnehmen und bis zum Ende der Suppenkochzeit in Alufolie wickeln.



## 2 Gemüse anschwitzen

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* bei mittlerer Temperatur erhitzen. Kartoffelwürfel 2 - 3 Min. anschwitzen.

Karotte, Buschbohnen, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2 Min. mit anschwitzen.



## 5 Eintopf fertigstellen

Wenn das Gemüse bissfest ist, Steakstreifen mit dem ausgetretenen Fleischsaft aus der Alufolie in den Eintopf geben. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



## 3 Eintopf kochen

Butterbohnen, Brühepulver, Worcestersauce und 600 ml [900 ml | 1.200 ml] heißes Wasser\* dazugeben und den Eintopf 8 - 10 Min. abgedeckt kochen lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 6 Anrichten

Bohnen-Eintopf auf tiefe Teller verteilen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

