



COUSCOUS-GEMÜSE-PFANNE MIT STEAKSTREIFEN, Hirtenkäse, Frühlingszwiebel und roter Paprika

EXTRA LECKERBISSEN

RINDERHÜFTSTEAK



rote Paprika



Zucchini



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Couscous-Gemüse-
Pfanne“



Hirtenkäse



Couscous



Petersilie



Frühlingszwiebel



Sahnejoghurt



Rinderhüftsteak



Limette



rote Chilischote



Butter



30 Minuten Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Ein Hoch auf den Extra Leckerbissen: Denn mit diesen saftigen Rindersteakstreifen auf Deiner bunten Couscouspfanne machst Du trister Winterstimmung ganz schnell den Garaus. Die Zubereitung ist denkbar leicht: einfach das Gemüse unkompliziert fertig schnippeln und Dich dann ans Kochen machen. Nebenbei brätst Du die Rindersteaks an. Als cremiges Topping ist sogar noch Hirtenkäse mit dabei! So kannst Du Dich im Handumdrehen glücklich schlemmen.

+

12

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**, **1 kleine Schüssel**, **1 kleinen Topf** und **1 Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze **Wasser** im **Wasserkocher**.
Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** fein würfeln. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen.
In einem kleinen Topf mit dem heißen **Wasser*** eine **Gemüsebrühe*** zubereiten.



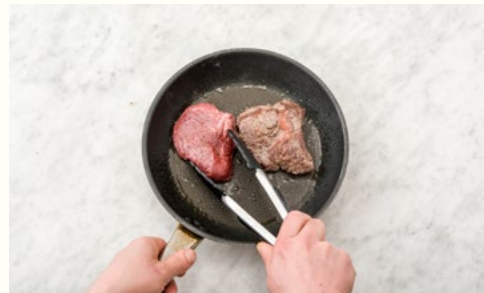
4 COUSCOUS EINRÜHREN

Couscous zum **Gemüse** geben, einmal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen. Währenddessen Schale von einer halben [1] **Limette** abreiben, **Chilischote** halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).
In einer kleinen Schüssel zimmerwarme **Butter**, **Chili** und **Limettenschale** zusammen gut vermischen und mit **Salz*** abschmecken.



2 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Paprika-**, **Zucchini-** und **Tomatenwürfel** und **Karottenscheiben** zufügen und 5 – 8 Min. anbraten.



5 ZUM SCHLUSS

Rindersteaks von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer zweiten großen Pfanne **Öl*** stark erhitzen, **Steaks** darin je Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium, 3 – 4 Min. für well done anbraten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. **Frühlingszwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. **Hirtenkäse** grob zerbröseln. **Joghurt** mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



3 GEMÜSE WÜRZEN

Knoblauch dazupressen, **Gewürzmischung** zugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.
Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 2 Min. aufkochen lassen.



6 ANRICHTEN

Rindersteaks in Streifen schneiden. **Couscous-Gemüse-Pfanne** mit einer Gabel ein wenig auflockern, gehackte **Petersilie** untermischen. Auf tiefen Tellern anrichten, mit **Hirtenkäse** bestreuen, **Rindersteakstreifen** fächerförmig darauf anrichten und mit der **Chili-Limetten-Butter** toppen, **Joghurt-Dip** dazu reichen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|--|----------------|----------|--------|
| Limette BR MX | 1 | 1 | 2 |
| rote Chilischote ES | 1 | 1 | 2 |
| Butter 5) | 20 g | 40 g | 40 g |
| rote Paprika ES NL | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Zucchini ES NL | 1 | 1 | 2 |
| Karotte NL | 1 | 1 | 2 |
| Tomaten ES MA | 2 | 3 | 4 |
| Knoblauchzehe ES | ½ ☞ | ¾ ☞ | 1 |
| Gewürzmischung „Couscous-Gemüse-Pfanne“ 4) | 10 g | 15 g ☞ | 20 g |
| Hirtenkäse 5) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Couscous 1) | 150 g | 225 g | 300 g |
| Petersilie | 20 g | 20 g | 20 g |
| Frühlingszwiebel IT | 1 | 1 | 2 |
| Rinderhüftsteak | 250 g | 375 g | 500 g |
| Sahnejoghurt 5) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Gemüsebrühe* für Schritt 1 | 250 ml | 375 ml | 500 ml |
| Öl* für Schritt 2 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Öl* für Schritt 5 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

* Gut, im Haus zu haben.
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 700 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 509 kJ/122 kcal | 3.906 kJ/934 kcal |
| Fett | 6 g | 44 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3 g | 20 g |
| Kohlenhydrate | 9 g | 70 g |
| – davon Zucker | 5 g | 36 g |
| Eiweiß | 8 g | 59 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 9 g |
| Salz | 1 g | 1 g |

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien NL: Niederlande
MA: Marokko IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!