

Hirschsteak mit pochierter Birne

Preiselbeeren, Rosenkohl und Pilzrahmsoße

Viel Gemüse Thermomix kocht • 755 kcal • Tag 3 kochen

31



Hirschsteak



Rosenkohl



Karotte



Birne



Wildpreiselbeermarmelade



Champignons



Kochsahne



Rinderbrühe



Kartoffeln (Drillinge)



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten

Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirschsteak	250 g	375 g	500 g
Rosenkohl	150 g	250 g	300 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Birne NL BE	1	2	2
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	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. 820 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	3158 kJ/755 kcal
Fett	4,12 g	33,58 g
- davon ges. Fettsäuren	1,24 g	10,13 g
Kohlenhydrate	8,44 g	68,76 g
- davon Zucker	4,22 g	34,34 g
Eiweiß	5,27 g	42,90 g
Salz	0,130 g	1,058 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)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **DK:** Dänemark



Gemüse vorbereiten

Kartoffeln ungeschält halbieren, in den Varoma-Behälter geben, **salzen*** und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen.

Enden der **Karotten** entfernen. **Karotten** schälen, längs vierteln und quer in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen, ca. 2 mm vom Strunk entfernen und **Rosenkohl** halbieren.



Dampfgaren

Karotten und **Rosenkohl** auf den Varoma-Einlegeboden geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Birne** schälen, halbieren und den Kern mit einem Teelöffel entfernen, sodass eine Mulde entsteht.



Birnen kochen

Birnenhälften in einen kleinen Topf geben und ca. 2 cm mit **Wasser** bedecken. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** und 1 Prise **Salz*** hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und die Hitze so weit reduzieren, dass das **Wasser** gerade so nicht mehr kocht und mit geschlossenem Deckel die **Birnenhälften** ca. 15 – 20 Min. lang pochieren, bis diese weich und etwas glasiger geworden sind.

Währenddessen **Champignons** vierteln.

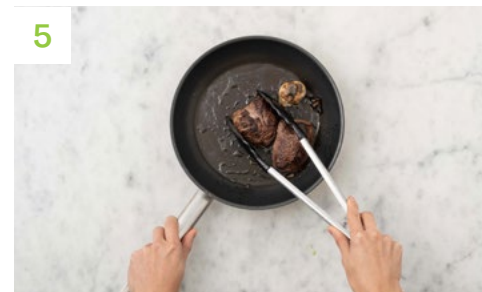


Soße kochen

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Champignons** in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Kochsahne**, 50 g **Garflüssigkeit*** und **Rinderbrühpulver** zugeben und **6 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. **Soße** nach der Kochzeit mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

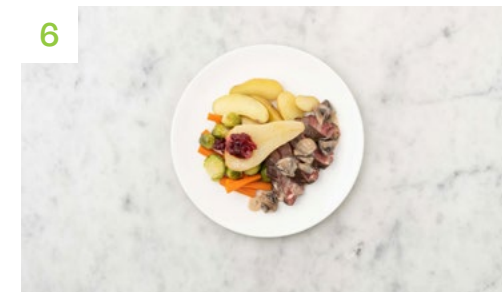
Währenddessen die **Steaks** braten.



Steaks braten

Hirschsteaks von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hirschsteaks** in die Pfanne geben und je Seite 2 – 3 Min. (für rare), 3 – 4 Min. (für medium) oder 4 – 6 Min. (für well done) braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



Anrichten

Die fertigen **Birnenhälften** vorsichtig aus dem **Wasser** nehmen.

Kartoffeln und **Rosenkohl-Karotten-Gemüse** auf Teller verteilen. **Steaks**, **Soße** und **Birnenhälften** dazu anrichten. **Preiselbeeren** in die **Birne** füllen und genießen.

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>

