

# Rindersteak mit Schmorzwiebeln

## Champignon-Senf-Soße, Kartoffelstampf und Karotten

Family High Protein 35 – 45 Minuten • 2845 kJ/680 kcal • Tag 3 kochen

4



Simmentaler Rinderhüftsteak



mehlig. Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Champignons



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



Karotte



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

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

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

## Was Du benötigst

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Rinderbrühe	2 g**	3 g**	4 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	4	6	8
Öl*, Butter*, Milch*, Wasser*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 860 g)
Brennwert	333 kJ/79 kcal	2845 kJ/680 kcal
Fett	3,66 g	31,31 g
– davon ges. Fettsäuren	1,26 g	10,78 g
Kohlenhydrate	6,68 g	57,12 g
– davon Zucker	2,11 g	18,01 g
Eiweiß	4,77 g	40,83 g
Salz	0,107 g	0,912 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: 9) Senf**

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland



## Kartoffeln kochen

**Kartoffeln** schälen, vierteln und in einen kleinen Topf geben.

Mit kaltem **Wasser\*** auffüllen, **salzen\***, aufkochen lassen und abgedeckt 15 Min. bei mittlerer Hitze weich köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Kartoffeln** abgießen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** dazugeben, mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du es cremiger magst, gib noch etwas **Milch\*** dazu.



## Karotten backen

**Karotten** schälen, längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 10 – 15 Min. im Backofen backen, bis die **Karotten** weich sind.



## Gemüse schneiden

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Champignons** vierteln.

Aus 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** und **Rinderbrühe** eine **Brühe** vorbereiten.

**Steaks** in 2 [3 | 4] Stücke schneiden.



## Soße zubereiten

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Champignonviertel** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze reduzieren, **Knoblauch** dazu pressen, mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

**Mittelscharfen Senf** und 2 EL [3 EL | 4 EL] kalte **Butter\*** unterrühren, bis eine leicht dickflüssige **Soße** entsteht.

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

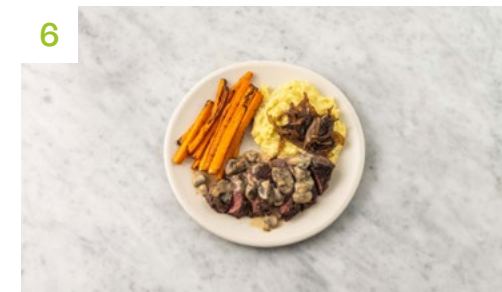


## Steaks braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Rindersteaks** zugeben und **Steaks** auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend **Steaks** bei mittlerer Temperatur jede Seite 1 Min. für rare, 1,5 – 2 Min. für medium oder 2,5 – 3 Min. für well done anbraten. **Steaks** aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und kurz ruhen lassen.

**Zwiebelstreifen** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 7 – 8 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Kartoffelstampf** auf Teller verteilen und geschmorte **Zwiebeln** darübergeben. **Rindersteaks** daneben anrichten und mit **Champignonsoße** und **Karotten** 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>

