



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

1
KW07
2017

Überbackenes Rumpsteak mit Bergkäse, dazu Wildkräuter-Kartoffel-Gemüse

So verabschieden wir den Winter! Deftig überbackenes Rumpsteak und winterlichem Kartoffel-Karotten-Gemüse mit frischem Wildkräutersalat, der ein Hauch von Frühling auf Deinen Teller zaubert. Lass es Dir schmecken.



30 min.



Stufe 2



An Tag
1-5 kochen

schnell, kalorienarm,
glutenfrei,
proteinreich



Rinder-Rumpsteak



rote Kartoffeln



Bergkäse



Wildkräutersalat



Karotte



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 650 g)	pro 100 g
rote Kartoffeln	500 g	1000 g	Brennwert (kJ/kcal)	2567/630	364/89
Karotten [UrsprungsL. DE]	3	6	Fett (g)	26	4
Winterkräutersalat	150 g	300 g	- davon ges. Fettsäuren (g)	10	1
Frühlingszwiebel [UrsprungsL. IT]	1	2	Kohlenhydrate (g)	50	7
Bergkäse 7)	50 g	100 g	- davon Zucker (g)	5	1
Rinder-Rumpsteak	1	2	Eiweiß (g)	44	6
Gewürzmischung "Gulasch"15)	2 g	4 g	Ballaststoffe (g)	17	2
			Salz (g)	3	0

Allergene: 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Pfeffer, Öl, Butter 7)

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf (mit Deckel), Gemüseribe, Sieb, Küchenpapier, große Pfanne (2, mit Deckel)



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

1 Rote Kartoffeln ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln. In einen großen Topf ausreichend kaltes, leicht **gesalzenes Wasser** füllen, **Kartoffelhälften** hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen. Dann Deckel aufsetzen und ca. 12 Min. bei mittlerer Hitze garen.



2 Karotten schälen und schräg in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Bergkäse** fein reiben.

3 Nach ca. 7 Min. der Kartoffel-Garzeit **Karottenscheiben** zu den **Kartoffelstücken** in den Topf geben und mitgaren. Anschließend **Gemüse** in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



4 Rinder-Rumpsteak mit Küchenpapier trockentupfen und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Steak** darin bei hoher Hitze 2 – 3 Min. je Seite scharf anbraten. Anschließend mit geriebenem **Bergkäse** bestreuen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. braten, bis der **Käse** geschmolzen ist.

5 Währenddessen: In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter** erhitzen, **weiße Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Vorgegartes **Gemüse** und **Gewürzmischung** zugeben und 3 – 4 Min. anbraten. **Wildkräutersalat** unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 Wildkräuter-Kartoffel-Gemüse auf Teller verteilen. **Rumpsteak** quer halbieren, anrichten und mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen.