



Leichter kochen,  
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 09 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

## Steak mit cremigem Chicorée und Frühlingszwiebel-Kartoffelstampf

Wie viel Fleisch soll ich essen? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Person und Woche zu essen. An diese Empfehlung halten wir uns, wenn wir die Gerichte für euch zusammenstellen. Eine ausgewogene Ernährung liegt uns am Herzen!



30 min.



Stufe 3



Rinderhüftsteaks



Kartoffeln



Knoblauch



Thymian



Chicorée



Bacon



Sahne



Frühlingszwiebeln

Zutaten	2P	4P
Rinderhüftsteaks	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Salz, Pfeffer*	nach Geschmack	nach Geschmack
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Thymian	5 g	10 g
Chicorée	2	4
Bacon	4 Scheiben	8 Scheiben
Olivenöl*	1 EL	
Zucker*	1 Prise	1 Prise
Sahne 7)	100 ml	200 ml
Frühlingszwiebeln	2	4
Geflügelbrühe*	100 ml	200 ml
Alufolie*		
Butter*	1/2 EL	1 EL

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

\* Gut im Haus zu haben

### Allergene

7) Lactose

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 677 kcal  
 Kohlenhydrate: 55 g  
 Fett: 31 g, Eiweiß: 39 g  
 Ballaststoffe: 7 g



**1** Backofen auf 200 °C vorheizen.

**2** Rinderhüftsteaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur erreichen können. **Kartoffeln** waschen, schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Dann in einem Topf mit Salzwasser bedecken und in ca. 20-25 Min. weich kochen.



**3** **Knoblauch** abziehen und mithilfe eines Topfbodens andrücken. **Thymian** waschen und trocken schütteln. **Chicorée** waschen, äußere Blätter entfernen und vierteln. **Bacon** in ca. 2 cm große Streifen schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen und in feine Ringe schneiden. Heiße **Geflügelbrühe** zubereiten.

**4** Eine feuerfeste Auflaufform mit etwas **Olivenöl** leicht einfetten. **Chicorée** mit **Thymian** und **Knoblauch** darin verteilen. Mit **Zucker**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und dem **Bacon** bestreuen. Anschließend mit **Sahne** begießen, mit etwas **Olivenöl** beträufeln und ca. 20 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens garen, bis der **Bacon** knusprig und der **Chicorée** weich und bräunlich ist.



**5** **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. **Steaks** nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und in der heißen Pfanne ca. 1-2 Min. für rare, 2-3 Min. für medium und ca. 3-4 Min. für well done je Seite braten. Anschließend bis zum Anrichten in **Alufolie** gewickelt ruhen lassen.

**6** **Kartoffeln** nach Garzeit abgießen und bei schwacher Hitze erneut in den Topf geben. Vorbereite **Brühe** mit **Frühlingszwiebeln**, **Butter** und etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer gleichmäßigen, cremigen Masse verarbeiten.



**7** Steaks mit Kartoffelstampf und Chicorée auf Tellern verteilen und nach Belieben mit ein wenig Sahneseiße der Chicorées genießen!