



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW17  
2016

## Rinderstreifen mit frischem Wildkräutersalat und Rosmarinkartoffel-Wedges

Frühling auf dem Teller – mit frischem Wildkräutersalat aus einer bunten Mischung verschiedener Blattsalate und essbaren Blüten. Dazu Rosmarin-Ofenkartoffeln und zartes Rinderfilet. Ein leichtes, leckeres und einfaches Gericht. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



Rinderkeulenstreifen



Wildkräutersalat



Kartoffeln (Drillinge)



Rosmarin



Knoblauch



Kirschtomaten



Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Rinderkeulenstreifen	220 g	440 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Rosmarin	10 g ⊕	10 g
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Bio-Wildkräutersalat	150 g	300 g
Kirschtomaten	100 g	200 g
Zitrone	½ ⊕	1 ⊕

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

#### Nährwerte pro Person

Kalorien: 406 kcal  
 Kohlenhydrate: 47 g  
 Fett: 7 g, Eiweiß: 40 g  
 Ballaststoffe: 6 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....  
 Salz, Pfeffer, Olivenöl

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....  
 Backofen, Backpapier, Backblech, Knoblauchpresse, Sieb, Zitronenpresse, große Schüssel, kleine Pfanne

**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Rinderkeulenstreifen** aus dem Kühlschrank holen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**1 Kartoffeln** der Länge nach halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Rosmarin** trocken schütteln, Nadeln abzupfen und mit je 1 TL **Salz, Pfeffer** und 1 EL **Olivenöl** auf den **Kartoffeln** verteilen. **Knoblauch** abziehen, über die **Kartoffelhälften** pressen und diese auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. goldbraun backen. In dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.

**2 Wildkräutersalat** in einem Sieb abtropfen lassen. **Kirschtomaten** halbieren.

**3 Zitrone** auspressen. In einer großen Schüssel 1 EL **Zitronensaft**, 2 EL **Olivenöl**, 1 TL **Salz** und ½ TL **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Salat** und **Tomatenhälften** unterheben, alles gut vermischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

**4** In einer kleinen Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erhitzen, **Rinderkeulenstreifen** darin 2 Min. scharf anbraten, anschließend Hitze reduzieren und weitere 2 Min. braten. Jetzt noch kurz mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und schon kann serviert werden .

**5 Rinderstreifen** auf Tellern verteilen. **Rosmarinkartoffel-Wedges** und **Wildkräutersalat** dazu anrichten und genießen!

