



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW25
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

EM-Fieber England: Steaks à la Wellington im Blätterteig

mit Gemüse und leckerer Soße

Weiter geht's mit der Europameisterschaft und heute bist Du very british unterwegs: Mit köstlichen Steaks, fest eingepackt in knusprigem Blätterteig, und buntem Gemüse. Wenn die britische Elf sich genauso elegant und überlegen zeigt, kann gar nichts mehr schiefgehen. Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 3



Rinderhüftsteaks



Blätterteig



Zwiebel



Brokkoli



Karotten



Champignons



Tomatenmark



Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Champignons	100 g	200 g
Petersilie	3 Stängel	3 Stängel
Rinderhüftsteaks	2	4
Tomatenmark	1 EL ⊕	2 EL
Blätterteig 1)	1	2
Brokkoli	250 g	500 g
Karotten	2	4

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

Allergene

1) Gluten 10) Senf

Nährwerte pro Person

Kalorien: 731 kcal
 Kohlenhydrate: 63 g
 Fett: 34 g, Eiweiß: 38 g
 Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Rinderbrühe, Öl, Salz, Pfeffer, Speisestärke, Senf 10)

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, große Pfanne, Backpapier, Backblech, großer Topf, Sieb



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

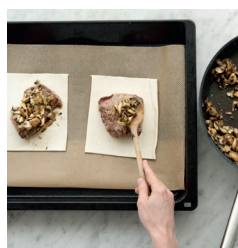
1 **Zwiebel** abziehen und klein schneiden. **Champignons** je nach Größe vierteln oder achteln. **Petersilie** klein hacken. In einem kleinen Topf 300 ml **Rinderbrühe** zubereiten.



2 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** stark erhitzen, **Rindersteaks** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen; dann herausnehmen. **Champignonviertel** und **Zwiebelstückchen** in der Pfanne ca. 5 Min. anbraten. Die Hälfte der **Petersilie** zugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Pilz-Zwiebel-Mischung** ebenfalls aus der Pfanne nehmen.



3 In einem Glas 1 TL **Speisestärke** mit etwas kaltem Wasser anrühren. **Tomatenmark** in der Pfanne ca. 1 Min. anbraten. Mit **Rinderbrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen. 1 TL **Senf** in die **Soße** einrühren. Dann **Speisestärke** unter Rühren zugeben und kurz aufkochen lassen.



4 **Blätterteig** in vier Rechtecke aufteilen, zwei auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen. Je ein **Steak** mittig darauflegen, **Pilz-Zwiebel-Mischung** darauf verteilen (1 cm Rand frei lassen), mit je einem **Blätterteigstück** bedecken, Ränder zusammendrücken, Oberfläche mit kaltem Wasser bestreichen und im Backofen ca. 15 Min. backen, nach ca. 5 Min. die Hitze auf 160 °C reduzieren.

5 **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen, **Karotten** schräg in dünne Scheiben schneiden. Kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen und **Gemüse** darin ca. 5 Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen.

6 **Soße** kurz erwärmen, auf Tellern verteilen, **Blätterteig-Taschen** darauflegen, **Gemüse** dazu verteilen und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.