

# MARLEY SPOON



## Bio-Rinderhüftsteak mit Brokkolini

mit Satay-Erdnussauce auf Hutspot



40-50min



4 Portionen

Lust auf etwas Neues? Wir haben im wahrsten Sinne des Wortes über den Tellerrand geschaut und präsentieren dir hier den niederländischen Klassiker Hutspot. Serviert mit einem saftigen Bio-Rinderhüftsteak, gebackenen Brokkolini und einer feinen Erdnussauce erfährt der deftige Stampf aus Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln ein zeitgemäßes, überaus köstliches Upgrade. Eet smakelijk!



## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 4 Zwiebeln
- 2 Pck. Brokkolini
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrügewürz
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 280g Satay-Erdnussauce <sup>1,3,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch <sup>2</sup>
- 4EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipps

Wer das Fleisch lieber durchgebraten mag, verlängert die Bratzeit in Schritt 5 um 1-2 Minuten.

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Erdnüsse (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.



1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Das **Gemüse** in das kochende Wasser geben und in 20-25Min. gar kochen.



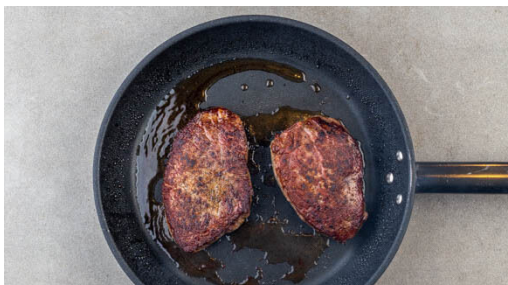
2. Gemüse stampfen

Das **Gemüse** in einem Sieb abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit 100-150ml Milch, 2EL Butter und je ½TL Salz und Pfeffer grob stampfen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze warm halten. Gelegentlich umrühren und ggf. esslöffelweise Wasser oder Milch hinzugeben, wenn der **Hutspot** zu trocken wird.



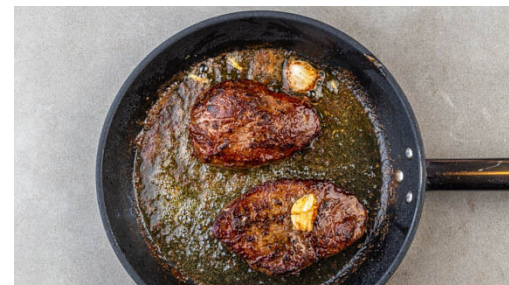
3. Brokkolini rösten

Die **Brokkolini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, der ½ der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 8-12Min. rösten, bis die **Brokkolini** gar und leicht gebräunt sind.



4. Fleisch braten

Die ½ des **Brügewürzes** in 350ml heißem Wasser auflösen. Den **ungeschälten Knoblauch** mit der Klinge eines breiten Messers zerdrücken. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **restlichen Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. braten.



5. Fleisch verfeinern

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren. 2EL kalte Butter und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und die Pfanne zurück auf den Herd stellen. Das **Fleisch** auf jeder Seite weitere 1-2Min. braten, dabei mit einem Löffel kontinuierlich Bratfett über das **Fleisch**. Das **Fleisch** bis zum Servieren abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



6. Sauce zubereiten

Die **Erdnussauce**, die **Brühe** und 2TL Essig in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Flüssigkeit bei niedrigster Hitze ca. 2Min. köcheln lassen, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Das **Fleisch** und die **Brokkolini** auf dem **Hutspot** anrichten, nach Belieben mit der **Sauce** garnieren und servieren.