

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 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Pck. Erdnussbutter²
- 50ml Tamari-Sojasauce³

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch¹
- 4EL Butter¹
- 2EL Honig
- 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.

Kochtipp

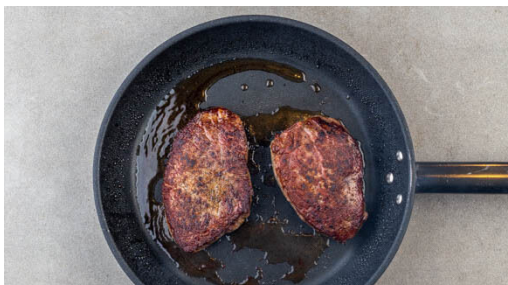
Wer das Fleisch lieber durchgebraten mag, verlängert die Bratzeit in Schritt 5 um 1-2 Minuten.

Allergene



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.



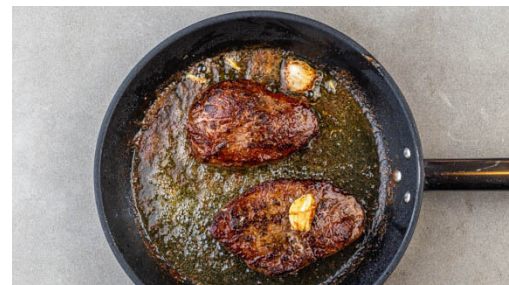
4. Fleisch braten

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.



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.



5. Fleisch verfeinern

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren. 2EL kalte Butter, den **Knoblauch** und die **Limettenschale** 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** träufeln. Bis zum Servieren abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



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. Inzwischen die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren und auspressen. Die ½ des **Brühwürz**es in 350ml heißem Wasser auflösen.



6. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter**, die **Brühe**, die **Sojasauce**, 2EL Honig und 2TL Essig in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und **Limettensaft** abschmecken und die Flüssigkeit bei niedrigster Hitze in ca. 2Min. sämig einköcheln lassen. Das **Fleisch** und die **Brokkolini** auf dem **Hutspot** anrichten, nach Belieben mit der **Sauce** garnieren und servieren.