



# DUITSE BIEFSTUK MET GEKARAMELISEERDE WITLOF

Met aardappelschijfjes en frisse salade



## LAVILA ROUGE

De zoetige gekarameliseerde witlof in combinatie met rundvlees vullen we aan met Lavila Rouge, een soepele, fruitige rode wijn uit de Languedoc.



Melody aardappelen



Witlof \*



Zonnebloempompepittenmix



Mesclun \*



Duitse biefstuk \*



Mayonaise \*

- Totaal: 30-35 min.
- Discovery
- Gemakkelijk
- Glutenvrij
- Eet binnen 3 dagen

Deze week bereid je een Duitse biefstuk. Dit stukje vlees zit tussen tartaar en biefstuk in. Tartaar bestaat uit fijn gemalen vlees, terwijl een Duitse biefstuk heel fijn gesneden wordt met een mes en daarna lekker gekruid. Bak 'm vooral niet te lang, hij mag rood zijn van binnen.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, hapjespan of grote koekenpan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Duitse biefstuk met gekarameliseerde witlof**.



### 1 AARDAPPELEN VOORKOKEN

Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de aardappelen en verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** (melody) grondig, snijd in plakken van ½ cm en kook 5 minuten in de pan met deksel. Snijd ondertussen de **witlof** in de lengte in parten. Laat de harde kern zitten zodat de bladeren niet loslaten.



### 2 AARDAPPELEN ROOSTEREN

Giet de **aardappelen** af, dep droog met keukenpapier en verspreid over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de **aardappelen** met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 20 minuten in de oven.



### 3 WITLOF BAKKEN

Verhit ondertussen de helft van de roomboter in een hapjespan of grote koekenpan met deksel en bak de **witlof** 1 minuut rondom op hoog vuur. Zet het vuur lager, bestrooi de **witlof** met peper en zout en bak, afgedekt, 10 – 15 minuten.



### 4 SALADE MAKEN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **zonnebloem-pompoenpittenmix** tot ze beginnen te poppen. Meng in een saladekom de mosterd en wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng de **mesclun** door de dressing.



### 5 DUITSE BIEFSTUK BAKKEN

Verhit, als de aardappelen en witlof bijna klaar zijn, de overige roomboter in een koekenpan en bak de **Duitse biefstuk** ongeveer 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout en laat daarna 1 minuut rusten. Zet het vuur van de **witlof** hoog, voeg de honing toe en karameliseer de **witlof** 2 minuten ★. Schep tussendoor voorzichtig om.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **witlof**, **aardappelen** en **Duitse biefstuk** over de borden en serveer met de **salade** en de **mayonaise**. Garneer de salade met de **zonnebloem-pompoenpittenmix**.

#### ★ TIP

Maak je dit recept voor kinderen? Proef de witlof voordat je serveert en voeg extra honing toe als de witlof te bitter is.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Melody aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Witlof (st) *	1½	3	4	5	6	7
Zonnebloem-pompoenpittenmix (g)	10	15	20	25	30	35
(19) 22) 25)						
Mesclun (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
Duitse biefstuk (100g) *	1	2	3	4	5	6
Mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
3) 10) 19) 22) *						
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

#### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3180 / 760	554 / 132
Vet totaal (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,1
Koolhydraten (g)	57	10
Waarvan suikers (g)	11,1	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	0,5	0,1

#### ALLERGENEN

3) Eieren 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 49 | 2017

HelloFRESH