



# DUITSE BIEFSTUK MET PITTIGE BATAATPUREE

Met savooiekool



## VARAS ROSÉ

Een sappige Duitse biefstuk is leuk om eens te combineren met een rosé wijn, vooral een iets stevige zoals de Varas gemaakt van cabernet sauvignon.



Bataat



Melody aardappelen



Rode peper \*



Knoflookteen



Bosui \*



Gesneden savooiekool \*



Duitse biefstuk \*

Totaal: 20-25 min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Glutenvrij

Savooiekool is een van de oudste koolsoorten en heeft een flink formaat. Door de kool te roerbakken behoudt hij zijn smaak en structuur. Je maakt er een puree van bataat, aardappel en rode peper bij - een toegankelijke mix van zoet en pittig. Lekker met de sappige Duitse biefstuk.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **Duitse biefstuk met pittige bataatpuree**.



### 1 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bataat en de aardappelen (melody). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



### 2 SAVOOIEKOOL ROERBAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 2 – 3 minuten. Voeg de **savooiekool** toe en roerbak 10 – 12 minuten, of tot de **savooiekool** begint te slinken maar nog wel knapperig is. Breng op smaak met peper en zout.



### 3 BATAAT EN AARDAPPEL KOKEN

Schil ondertussen de **bataat** en de **aardappelen** en snijd beide in grove stukken. Kook de **aardappelen** en **bataat** 8 – 10 minuten, afgedekt, in de pan met bouillon. Giet daarna af, bewaar een klein beetje bouillon en laat zonder deksel uitstomen.



### 4 VLEES BAKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** in 2 – 3 minuten per kant rondom bruin. Bak de **Duitse biefstuk** langer wanneer je niet van rood vlees houdt. Wil je een jus maken van het overgebleven bakvet? Zie dan onze tip!

#### ★TIP

Blus het bakvet van de Duitse biefstuk af met 2 el water per persoon, roer goed door en schenk de jus over de puree.



### 5 PUREE MAKEN

Stamp ondertussen de **bataat** en de **aardappelen** fijn met een aardappelstamper. Voeg een scheutje melk en wat van het bewaarde kookvocht toe, roer de **rode peper** erdoor en breng op smaak met peper en zout (zie tip).

#### ★TIP

Liever niet te pittig? Laat dan de rode peper achterwege en breng de bataatpuree eventueel verder op smaak met ½ tl kerrievoeder per persoon.



### 6 SERVEREN

Verdeel de bataatpuree over de borden en garneer met het groen van de **bosui** en extra **rode peper** als je van pittig houdt. Serveer met de **savooiekool** en de **Duitse biefstuk**.

#### ★TIP

Let jij niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle bataat en aardappelen en voeg een klontje boter aan de puree toe om het nog smeuïger te maken.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Bosui (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden savooiekool (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Bataat (g)	200	400	600	800	1000	1200
Melody aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Duitse biefstuk (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk*					scheutje	
Peper & zout*					naar smaak	

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2510 / 600	344 / 82
Vet totaal (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	6,5	0,9
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	21,5	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,1	0,2

#### ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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 43 | 2017

HelloFRESH