



# DUITSE BIEFSTUK MET PITTIGE BATAATPUREE

Met gebakken knoflook-snijbonen



## BATAAT

De bataat of zoete aardappel is officieel geen aardappel, maar een groente. Hij bevat meer vitaminen en mineralen, meer vezels en ook meer koolhydraten dan de aardappel.



Bataat



Kruimige aardappelen



Knoflookteen



Bosui \*



Rode peper \*



Gesneden snijbonen \*



Duitse biefstuk \*

Totaal: 25 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Family

Glutenvrij

Duitse biefstuk is gemaakt van grofgemalen, mals rundvlees. Je hoeft het dan ook niet lang te bakken, het vlees is ook lekker als het nog een beetje rood is. De bosui geeft wat pit aan de bataatpuree. Je kunt dit gerecht ook met lente-ui maken - het enige verschil met de bosui is dat de lente-ui eerder geoogst wordt. Daardoor is de bosui iets scherper van smaak, wat goed past bij de zoete bataat.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

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



### 1 SNIJDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bataat en de aardappelen. Weeg de **bataat** af, was of schil de **bataat** en de **aardappelen** en snijd beide in grove stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



### 4 BIEFSTUK BAKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** in 2 – 3 minuten per kant rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **Duitse biefstuk** langer wanneer je niet van rood vlees houdt ★.

★ **TIP:** Wil je jus bij dit gerecht? Blus dan het bakvet van de Duitse biefstuk af met 2 el water per persoon, roer goed door en schenk de jus over de puree.



### 2 KOKEN

Kook de **aardappelen** en de **bataat** 10 – 12 minuten, afgedekt, in de pan met bouillon. Giet daarna af, bewaar een klein beetje bouillon en laat zonder deksel uitstomen.



### 5 PUREE MAKEN

Stamp 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 🌿. Voeg eventueel extra roomboter toe om het geheel smeuïger te maken.



### 3 SNIJBONEN BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **snijbonen**, het wit van de **bosui** en 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 6 minuten. Haal vervolgens de deksel van de pan en bak de **snijbonen** nog 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **bataatpuree** over de borden en garneer de puree met het groen van de **bosui**. Serveer met de **snijbonen** en de **Duitse biefstuk**.

🌿 **TIP:** Eet je dit gerecht met kinderen en houden zij niet van pittig? Laat dan de rode peper achterwege en breng de bataatpuree eventueel verder op smaak met ½ tl kerriepoeder per persoon.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kruimige aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden snijbonen (g) 23 *	150	300	450	600	750	900
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)	2569 / 614	391 / 93
Vet totaal (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	17,3	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
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).