











DUITSE BIEFSTUK MET PITTIGE PUREE VAN ZOETE AARDAPPEL

met gebakken knoflooksnijbonen



-  Zoete aardappel
-  Kruidige aardappelen
-  Knoflookteen
-  Rode peper ✨
-  Bosui ✨
-  Snijbonen ✨
-  Pompoenpitten
-  Duitse biefstuk ✨

Totaal voor 2 personen:
25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 3 dagen

Je maakt vanavond een verrassend AVG'tje (aardappel-vlees-groente). Zoete aardappels lenen zich uitstekend voor een puree en met de rode peper geef je het extra pit. Duitse biefstuk is grofgemalen rundvlees en hoef je niet lang te bakken. De smaak is op z'n best als het vlees nog een beetje rood is van binnen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **Duitse biefstuk met pittige puree van zoete aardappel**.



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **aardappelen** en de **zoete aardappelen**. Weeg de **zoete aardappelen** af. Was of schil de twee soorten **aardappelen** en snijd beide in grove stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en houd het wit van 1 bosui per persoon apart.



4 VLEES BAKKEN

Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit in dezelfde koekenpan de roomboter op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** samen met de overige **bosui** in 2 – 3 minuten per kant bruin. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **Duitse biefstuk** langer wanneer je niet van rood vlees houdt ★.



2 KOKEN

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

✳️ **WEETJE:** Je kookt de aardappelen in bouillon, maar giet deze af. Hierdoor wordt de puree extra smaakvol, maar blijft het zoutgehalte van het gerecht relatief laag.



5 PUREE MAKEN

Stamp beide soorten **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.

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



3 SNIJBONEN BAKKEN

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



6 SERVEREN

Verdeel de puree over de borden en garneer de puree met de gebakken **bosui** en **pompoenpitten**. 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 puree eventueel verder op smaak met ½ tl kerriepoeder per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kruimige aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Bosui (st) ✳️	2	4	6	8	10	12
Snijbonen, gesneden (g) 23) ✳️	150	300	450	600	750	900
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Duitse biefstuk (st) ✳️	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

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					

✳️ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2653 / 634	344 / 82
Vet totaal (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	6,5	0,8
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	17,3	2,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,6	0,2

ALLERGENEN

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

✳️ **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht door de aardappelen en snijbonen meer vitamine C bevat dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid? En wist je dat aardappelen ook rijk zijn aan ijzer?

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

