



DUITSE BIEFSTUK MET LIMOENBOTER

met spinazie a la crème en krieltjes



Knoflookteen



Limoen ✨



Spinazie ✨



Krieltjes



Slagroom ✨



Duitse biefstuk ✨

Totaal: 35 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Een Duitse biefstuk zit tussen een tartaar en een biefstuk in. Een tartaar bestaat uit fijn gemalen vlees, terwijl een Duitse biefstuk fijngesneden wordt met een mes. Je maakt zelf spinazie à la crème met verse spinazie. Vergeet niet om deze goed op smaak te brengen met peper en zout.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kleine kom, pan met deksel, garde, hapjespan of grote koekenpan, fijne rasp en koekenpan.

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



1 SNIJDEN

Haal de roomboter uit de koelkast en laat in een kleine kom op kamertemperatuur komen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **limoenschil** met een fijne rasp en pers het sap uit de **limoen**. Snijd de **spinazie** grof.



2 KRIELTJES KOKEN

Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan met deksel. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 15 – 17 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout en meng met ¼ el van de roomboter per persoon.



3 SAUS MAKEN

Meng ondertussen 40 ml water per persoon met de **slagroom**. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de bloem toe en bak nog 2 minuten. Schenk het roommengsel geleidelijk en al roerend met een garde in de pan en wacht tot het vocht is opgenomen. Laat 3 – 5 minuten koken op matig vuur, of tot er een dunne saus ontstaat ★.



4 SPINAZIE GAREN

Voeg de **spinazie** en 1½ el water per persoon toe aan de saus en verhit 4 – 7 minuten, of totdat de **spinazie** helemaal is geslonken. Breng op smaak met peper, ½ tl zout per persoon en 1 tl **limoensap** per persoon.



5 VLEES BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **Duitse biefstuk** 2 – 4 minuten per kant. Bestrooi met peper en zout. Voeg ¼ tl van de **limoenrasp** per persoon en een ½ tl **limoensap** per persoon toe aan de kleine kom met roomboter, breng op smaak met peper en zout en meng goed.

★**TIP:** Het is niet erg als je kleine stukjes in de roomsaus ziet: dit is waarschijnlijk de fijnge maakte knoflook.



6 SERVEREN

Verdeel de **spinazie** over kleine schaaltes en zet ze op de borden ★★. Verdeel de **krieltjes** over de borden. Leg de **Duitse biefstuk** erbij en garneer met een klontje limoenboter.

★★**TIP:** Je serveert de spinazie in aparte bakjes, zodat het vocht dat uit de spinazie komt niet over het bord loopt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st)f	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Slagroom (ml) 7 *	50	100	150	200	250	300
Duitse biefstuk (st) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3481 / 832	522 / 125
Vet totaal (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	21,4	3,2
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	4,2	0,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

★**WEETJE:** Dit gerecht bevat 200 g spinazie per persoon. Wist je dat je die hoeveelheid spinazie ongeveer net zoveel calcium bevat als een beker melk?

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

