



# LUXE RUMPSTEAK-SANDWICH MET GEMENGDE PADDENSTOELEN EN FRISSE SALADE

• SPECIAAL INGREDIËNT •



**RUMPSTEAK**

*Rumpsteak, ook wel dikke lende of heupstuk genoemd, is een van de meest malse stukken van het rund. Deze dikke biefstuk wordt ook vaak gebruikt om carpaccio van te maken.*



Rumpsteak \*



Meerzadenbaguette



Pompoenpitten



Knoflookteen



Koningsoesterzwam \*



Verse krulpeterselie \*



Gemengde paddenstoelen \*



Rucola & veldsla \*

🕒 30 min

📊 Veel handelingen

📅 3 Eet binnen 3 dagen

Vandaag serveer je naast een heerlijk malse rumpsteak nóg een bijzonder product. De koningsoesterzwam is namelijk niet zomaar een paddenstoel. Deze zwam, ook wel bekend als eryngii, heeft een stevige, bijna vleesachtige structuur en is een heerlijke topping op de baguette.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Koekenpan, kom en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **luxe rumpsteak-sandwich**.



## 1 VOORBEREIDEN

Haal de **rumpsteak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 210 graden. Bak de **meerzadenbaguette** in 6 – 8 minuten goudbruin. Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 4 RUMPSTEAK BAKKEN

Wrijf de **rumpsteak** grondig in met peper en zout. Verhit de overige roomboter in de koekenpan op middelhoog vuur en leg de **rumpsteak** erin wanneer de roomboter goed heet is. Bak de **steak** 2 – 3 minuten per kant. Blijf tijdens het bakken de **rumpsteak** continu bedruipen met het bakvet in de pan **\***. Haal vervolgens uit de pan en laat even rusten voordat je hem aansnijdt bij stap 5. Bewaar het bakvet.



## 2 SNIJDEN

Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **koningsoesterzwam** in de lengte in plakken. Snijd de **krulpeterselie** fijn.



## 5 RUMPSTEAK SNIJDEN

Voeg de mosterd en ½ el water per persoon bij het overgebleven **bakvet**, verhit en blijf roeren tot er een gladde jus ontstaat. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **meerzadenbaguette** open en snijd de **rumpsteak**, tegen de draad in, in dunne plakken.

**\*WEETJE:** Het bedruipen van het vlees met het braadvocht heet arrosen. Hierdoor droogt het vlees niet uit en wordt het lekker mals.



## 3 BAKKEN EN MENGEN

Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur en bak de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **gemengde paddenstoelen** en de **koningsoesterzwam** toe en bak 6 – 8 minuten. Blus tijdens de laatste 2 minuten af met zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kom de **rucola en veldsla** met extra vierge olijfolie en wittewijnazijn.



## 6 SERVEREN

Beleg de **meerzadenbaguette** met een klein beetje **rucola en veldsla**, leg de gesneden **rumpsteak** erop en schenk de **jus** uit de pan over het **vlees**. Leg er een paar **paddenstoelen** op en dek het **broodje** af. Leg de overige **salade** ernaast en schep daar de overige **paddenstoelen** overheen. Garneer met de **krulpeterselie** en **pompoenpitten**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rumpsteak (g) *	120	240	360	480	600	720
Meerzadenbaguette (st) 1) 11) 17) 20) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Koningsoesterzwam (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Gemengde paddenstoelen (g) *	175	350	525	700	875	1050
Rucola & veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120

### Zelf toevoegen

Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3736 / 893	686 / 164
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	19,7	3,6
Koolhydraten (g)	58	11
Waarvan suikers (g)	3,5	0,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	48	9
Zout (g)	1,3	0,2

## ALLERGENEN

1) Gluten 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

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).