



Würzig gebratenes Schweinelachssteak mit Schupfnudeln und Rahmporree

High Protein Family 35 – 45 Minuten • 756 kcal • Tag 5 kochen

14



Schweinelachssteaks



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Kochsahne



Porree



Hühnerbrühe



Schupfnudeln



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

2 große Pfannen und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
Porree NL DE	2	3	4
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

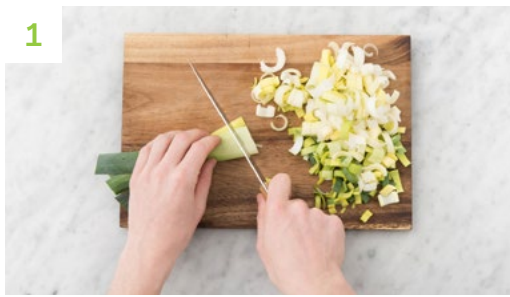
	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	3161 kJ/756 kcal
Fett	5,02 g	32,31 g
– davon ges. Fettsäuren	1,69 g	10,89 g
Kohlenhydrate	11,06 g	71,22 g
– davon Zucker	3,02 g	19,42 g
Eiweiß	6,73 g	43,32 g
Salz	0,710 g	4,571 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande



1 Gemüse schneiden

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.



2 Fleisch marinieren

In einer großen Schüssel **Schweinelachssteaks** mit der „**Hello Paprika**“ marinieren.



3 Für die Soße

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Porree** darin 3 – 5 Min. lang anschwitzen.

Dann mit **Kochsahne**, dem mitgelieferten **Hühnerbrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Porree** weich und die **Soße** etwas eingedickt ist.



4 Fleisch braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schweinelachssteaks darin bei mittlerer Hitze je Seite ca. 3 – 5 Min. knusprig braten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



5 Für die Schupfnudeln

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Schupfnudeln** darin rundherum für 6 – 8 Min. knusprig anbraten.

Tipp: Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.



6 Anrichten

Rahmporree, **Schweinelachssteaks** und **Schupfnudeln** auf Tellern anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

