

Salbei-Schweinesteak mit Ofengemüse

dazu Tomaten-Kartoffel-Püree und Balsamicosoße

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 635 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



mehlig. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Rinderbrühe



Tomatenpesto



Zucchini



Paprika multicolor



rote Zwiebel



Petersilie



Salbei



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Balsamicoreme



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne und 1 Kartoffelstampfer

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Tomatenpesto 14)	25 g	38 g**	50 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	4 g	4 g
Balsamicoreme 14)	12 g	18 g**	24 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.)

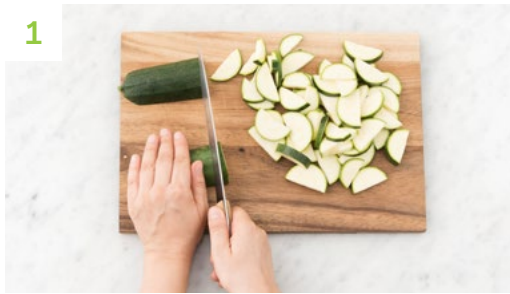
	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	371 kJ/89 kcal	2657 kJ/635 kcal
Fett	3,29 g	23,56 g
– davon ges. Fettsäuren	0,85 g	6,08 g
Kohlenhydrate	8,85 g	63,37 g
– davon Zucker	1,88 g	13,44 g
Eiweiß	5,59 g	40,04 g
Salz	0,198 g	1,416 g

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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **BE:** Belgien



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Gemüse backen

Paprika, **Zucchini** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Gewürzmischung** „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



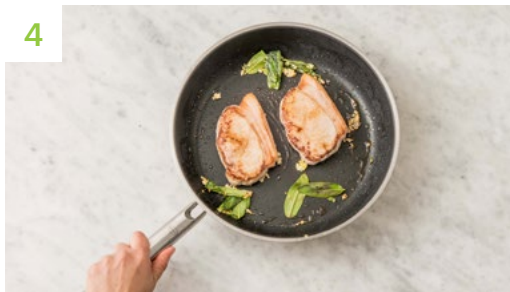
Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen und vierteln.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **Kartoffeln** zugeben, **salzen*** und 15 – 18 Min. weich garen.

Nach der Garzeit **Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen, dabei ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochwasser*** im Topf behalten.

Tomatenpesto und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** zu den **Kartoffeln** geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Steaks braten

Petersilienblätter fein hacken.

Salbeiblätter von den Stielen zupfen.

Knoblauchzehe abziehen.

Schweinelachssteak von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinelachssteaks** mit der **Knoblauchzehe** und den **Salbeiblättern** in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. je Seite braten.

Danach 3 – 5 Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitgaren, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

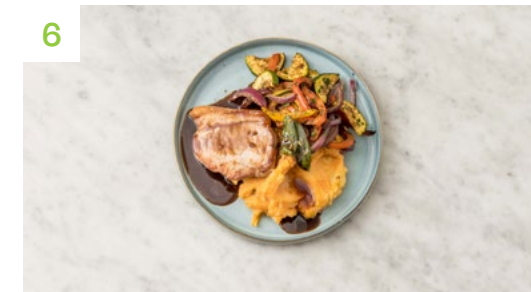


Soße zubereiten

Salbeiblätter aus der Pfanne nehmen.

Balsamicoreme, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** und die mitgelieferte **Rinderbrühe** in die Pfanne geben, gut durchrühren und 1 Min. köcheln lassen.

In die **Soße** 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** einrühren und noch 2 Min. köcheln lassen bis die **Soße** andickt.



Anrichten

Ofengemüse mit **Petersilie** mischen und mit dem **Kartoffel-Tomaten-Püree** auf Teller verteilen.

Schweinelachssteaks dazu geben, mit **Soße** begießen und mit **Salbeiblättern** belegen.

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>

