

Rosmarin-Koteletts mit griechischem Salat und Zitronen-Cannellinibohnen -Püree

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 600 kcal • Tag 5 kochen

38



Schweinelachssteaks



Knoblauchzehe



getrockneter Oregano



mittelscharfer Senf



Cannellinibohnen



kleine Salatgurke



Hirtenkäse



geschwärzte Oliven, ohne Stein



Zitrone



rote Zwiebel



Rosmarin



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Gemüsereibe, 1 kleiner Topf,
1 kleine Schüssel, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
getrockneter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
geschwärzte Oliven, ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Zitrone ZA AR	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Rosmarin	2 g**	3 g**	4 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. 500 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	2511 kJ/600 kcal
Fett	6,71 g	33,85 g
– davon ges. Fettsäuren	1,80 g	9,10 g
Kohlenhydrate	4,05 g	20,43 g
– davon Zucker	1,10 g	5,53 g
Eiweiß	9,36 g	47,24 g
Salz	0,715 g	3,607 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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien



Steaks marinieren

In einer großen Schüssel Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Rosmarinnadeln**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Schweinelachssteaks dazugeben, vermengen und marinieren lassen.



Für das Dressing

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer zweiten großen Schüssel **Senf**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, Hälfte [drei Viertel | gesamten **Oregano**], 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen.



Kleine Vorbereitung

Gurke längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Hirtenkäse in 1 cm Würfel schneiden.

Oliven grob hacken.

Alles in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, aber noch nicht vermengen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



Für den Bohnenstampf

Knoblauch halbieren.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] der **Flüssigkeit** auffangen.

In einem kleinen Topf 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis er goldbraun ist. Herausnehmen, fein hacken und in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Bohnen und aufgefangene **Flüssigkeit** in den Topf geben und aufkochen lassen.

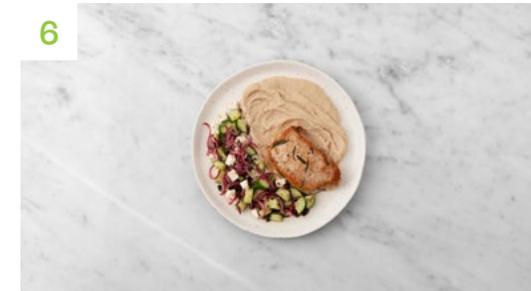
Von der Hitze nehmen und mit einem Pürierstab zu einem **Püree** verarbeiten. **Zitronenschale** hinzugeben und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und nach Belieben **Zitronensaft** abschmecken. Warm halten.



Steaks anbraten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, herausnehmen und in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Die Pfanne ohne Fettzugabe erneut erhitzen. Marinierte **Schweinelachssteaks** darin 3 – 5 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist.



Anrichten

Salat mit dem **Dressing** vermengen.

Zitronen-Bohnen Püree auf Teller verteilen.

Rosmarin-Steaks und **Salat** daneben 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>

