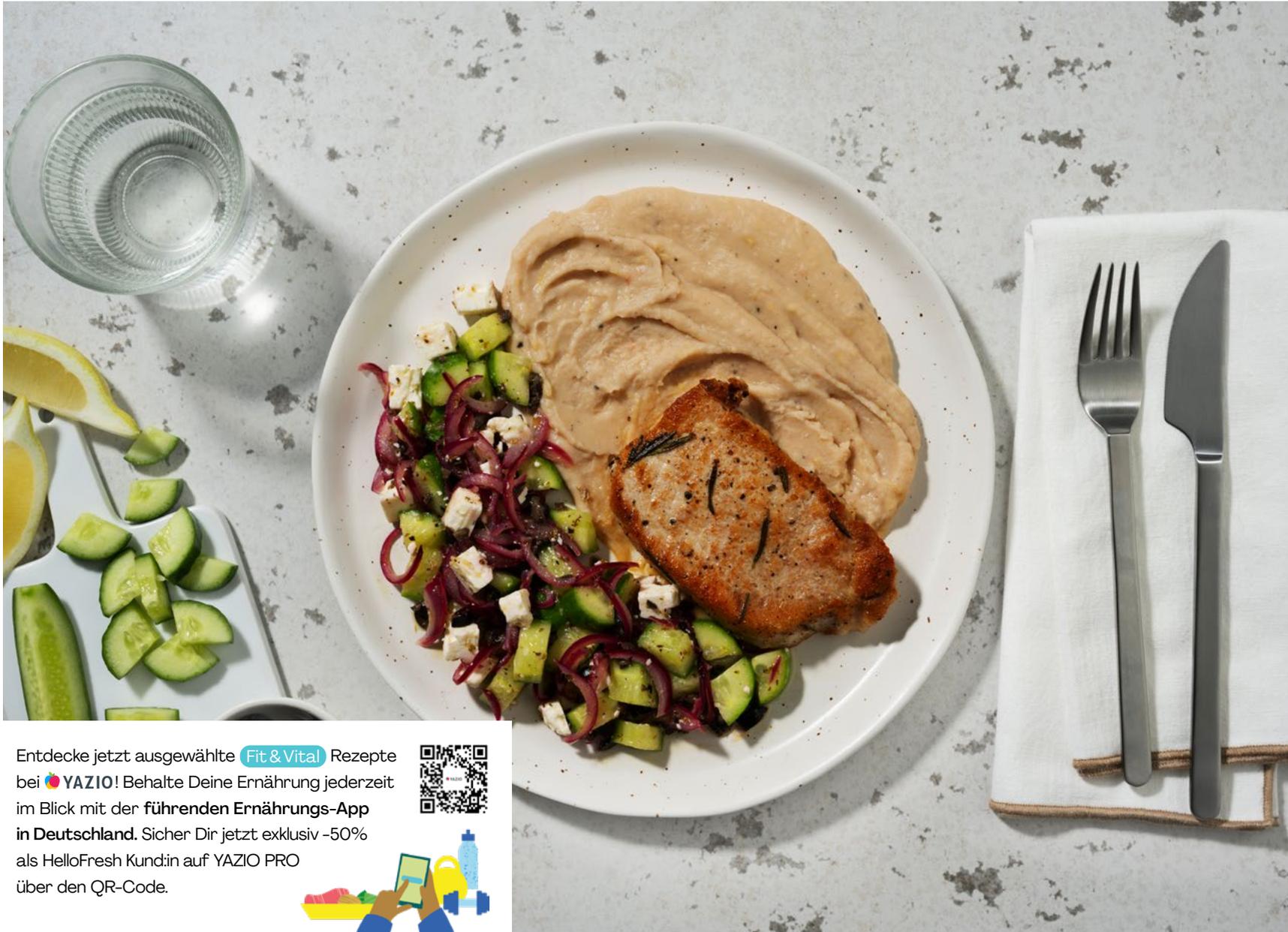


# Rosmarin-Schweinelachssteaks mit griechischem Salat und Zitronen-Butterbohnen-Pürree

High Protein 25 – 35 Minuten • 662 kcal • Tag 5 kochen

38



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Butterbohnen



kleine Salatgurke



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Rosmarin, getrocknet



geriebener Oregano



schwarze Oliven ohne Stein



mittelscharfer Senf

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*

## 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
Hirtenkäse <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Butterbohnen	380 g	570 g**	760 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	2
Rosmarin, getrocknet	2 g**	3 g**	4 g
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
schwarze Oliven ohne Stein	50 g	70 g	100 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	10 ml	20 ml

\*\*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. 580 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	2771 kJ/662 kcal
Fett	5,9 g	34,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,2 g
Kohlenhydrate	4,7 g	27,5 g
– davon Zucker	1,1 g	6,3 g
Eiweiß	8,9 g	51,7 g
Salz	0,71 g	4,12 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

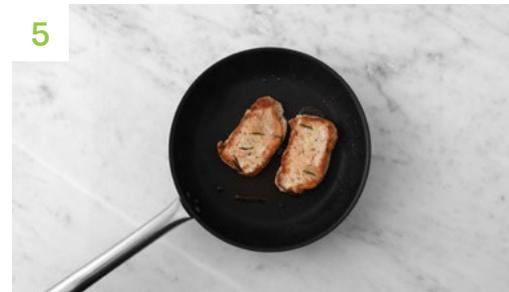
**Knoblauch** halbieren.

**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.

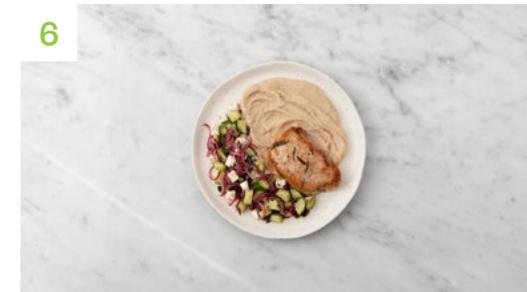
Von der Hitze nehmen und mit einem Pürierstab zu einem **Püree** verarbeiten. **Zitronenschale** hinzugeben und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\***, **Pfeffer\*** und nach Belieben **Zitronensaft** abschmecken. Warm halten.



## 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>

