

Souflaki-Schweinelachs mit Paprikagemüse Kartoffelwedges, Hirtenkäse und Tomatendip

10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 681 kcal • Tag 5 kochen

28



Schweinelachssteaks



vorw. festk. Kartoffeln



Paprika multicolor



Zwiebel



Hirtenkäse



Ketchup



Tomatenpesto



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Ketchup 10)	50 g	75 g	100 g
Tomatenpesto 14)	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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. 620 g)
Brennwert	458 kJ/110 kcal	2848 kJ/681 kcal
Fett	4,6 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,1 g
Kohlenhydrate	9,1 g	56,8 g
– davon Zucker	2,7 g	16,7 g
Eiweiß	7,4 g	46,2 g
Salz	0,54 g	3,34 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxid 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 **BE:** Belgien **PL:** Polen **EG:** Ägypten



Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen



Schweinelachs marinieren

In einer großen Schüssel „**Hello Souflaki**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Schweinelachs** zugeben und kurz marinieren lassen.



Für das Paprikagemüse

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebel und **Paprika** neben die **Kartoffeln** auf das Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles im Ofen 30 – 35 Min. garen.

Tipp: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, verwende 2 Backbleche.



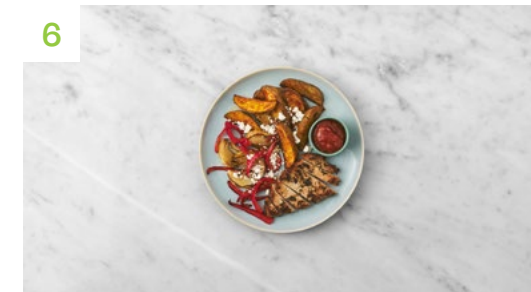
Schweinelachs garen

Schweinelachs in den letzten 10 Min. der **Kartoffelgarzeit** mit auf das Backblech geben.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Tomatenketchup** und **Tomatenpesto** zu einem **Dip** vermengen.



Anrichten

Schweinelachs, **Kartoffeln** und **Paprikagemüse** auf Tellern verteilen. **Hirtenkäse** mit den Händen darüber bröseln und mit dem **Dip** servieren.

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>

