

Gebratenes Schweinelachssteak mit Butterbohnen dazu pikante Aprikosensoße und Drillinge

unter 650 Kalorien | 10 Min. Vorbereitung | 25 – 35 Minuten • 629 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Kräuterbutter



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Aprikosenchutney



Aprikosenkonfitüre



Sriracha Sauce



Hühnerbrühe



Maisstärke

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1200 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Kräuterbutter 7)	20 g	30 g**	40 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	10 g	20 g	20 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Aprikosenkonfitüre	25 g	25 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	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. 630 g)
Brennwert	416 kJ/100 kcal	2632 kJ/629 kcal
Fett	2,8 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,5 g
Kohlenhydrate	10,4 g	65,4 g
– davon Zucker	1,9 g	11,7 g
Eiweiß	6,2 g	39 g
Salz	0,27 g	1,68 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 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Kartoffeln kochen

Gewaschene **Kartoffeln** in einen großen Topf geben und ca. 2 cm mit **Wasser** bedecken. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** zufügen und abgedeckt 16 – 18 Min. kochen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und quer halbieren. **Buschbohnen** in den letzten 10 Min. zu den **Kartoffeln** in das Kochwasser geben und mitkochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Soße anrühren

In einem Messbecher 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe**, **Maisstärke**, **Aprikosenchutney**, **Aprikosenkonfitüre** und **Sriracha** verrühren.



3 Mandeln rösten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



4 Fleisch braten

Knoblauch abziehen.

Schweinelachssteaks von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

In der großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen. **Schweinelachssteaks** darin bei mittlerer Hitze je Seite ca. 2 – 4 Min. braten, bis diese in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.

In der letzten Minute **Knoblauch** dazu pressen. **Steaks** kurz aus der Pfanne nehmen.



5 Soße kochen

Vorbereitete **Soße** im Messbecher noch einmal durchrühren und **Pfanneninhalt** damit ablöschen. **Soße** unter Rühren ca. 4 Min. köcheln lassen, bis diese etwas reduziert und dickflüssig ist.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** einrühren und die **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schweinesteaks zu der **Soße** geben und einmal kurz aufkochen lassen, sodass die **Steaks** wieder warm sind.



6 Anrichten

Nach Ende der Gemüsekochzeit **Kartoffeln** und **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und gleich wieder zurück in den Topf geben.

Kräuterbutter unter das **Gemüse** rühren.

Kartoffeln und **Bohnen**, **Fleisch** und **Soße** auf Tellern anrichten. Mit **Mandelblättchen** bestreuen 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>

