

Gebratenes Schweinelachssteak mit Butterbohnen dazu pikante Aprikosensoße und Drillinge

unter 650 Kalorien | 10 Min. Vorbereitung | Thermomix kocht • 629 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Kräuterbutter



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Aprikosenchutney



Aprikosenkonfitüre



Sriracha Sauce



Hühnerbrühe



Maisstärke



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

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



Zu Beginn

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel auffüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



Gemüse vorbereiten

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln und in den Varoma-Behälter geben.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, quer halbieren und in den Varoma-Behälter zugeben. Varoma verschließen.



Dampfgaren & rösten

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ca. 2 Min hellbraun rösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Für die Soße

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Aprikosenchutney, Aprikosenkonfitüre, Hühnerbrühe, Maisstärke** und **Sriracha** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** vermischen und **6 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** mit dem Spatel unterrühren.

Währenddessen fortfahren.



Steaks braten

Schweinelachssteaks von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***. In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Schweinelachssteaks** 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 zerkleinerten **Knoblauch** dazu geben.



Anrichten

Kartoffeln und **Bohnen** in eine große Schüssel geben. **Kräuterbutter** hinzufügen und miteinander vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln, Bohnen, Fleisch und **Soße** auf Tellern anrichten. Nach Belieben 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>

