

Schweinelachssteak mit Bohnengemüse

dazu selbstgemachte Thymian-Kräuterbutter

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 697 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Tomate



Petersilie glatt



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Patatas“



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb 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	200 g	300 g	400 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
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. 610 g)
Brennwert	475 kJ/114 kcal	2916 kJ/697 kcal
Fett	5,2 g	31,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	11,2 g
Kohlenhydrate	9,6 g	59 g
– davon Zucker	1,2 g	7,3 g
Eiweiß	6,4 g	39 g
Salz	0,18 g	1,13 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



1 Kartoffeln backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Patatas**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



2 Bohnen kochen

In einen großen Topf 1L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Buschbohnen in das kochende **Wasser*** geben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** bissfest sind.

Anschließend durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser** spülen und abkühlen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Kräuterbutter zubereiten

Petersilien und **Thymianblätter** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] weiche **Butter*** mit der Hälfte der **Kräuter** mischen und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauch abziehen.

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.



4 Steaks anbraten

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schweinelachssteaks** darin bei mittlerer Hitze je Seite ca. 3 – 5 Min. braten, bis diese in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.



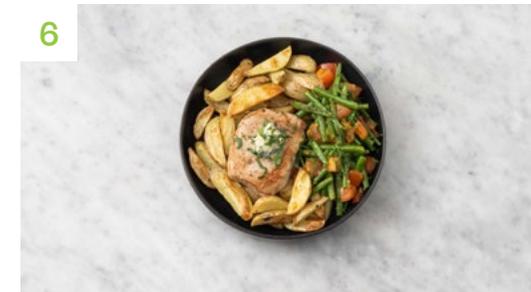
5 Bohnen anbraten

Währenddessen in dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen und 1 Min. mitbraten.

Tomatenwürfel dazugeben und 1 weitere Min. mitbraten.

Restliche **Kräuter** unterrühren und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen, **Bohngemüse** und **Schweinelachssteaks** dazu anrichten.

Kräuterbutter auf den **Schweinelachssteaks** verteilen 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>

