

Schweinelachssteak mit Bohnengemüse

dazu selbstgemachte Thymian-Kräuterbutter

Family High Protein Thermomix kocht • 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 die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 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	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

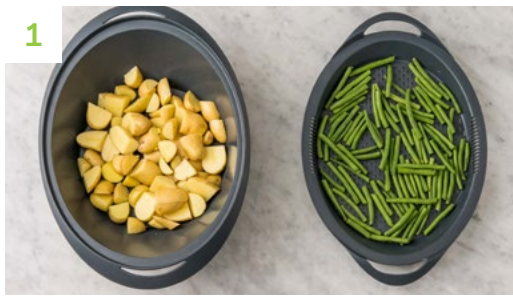
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	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 & Bohnen

3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter*** aus dem Kühlschrank nehmen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen. **Kartoffeln** ungeschält vierteln und in den Varoma-Behälter geben.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Buschbohnen** auf den Varoma-Einlegeboden geben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



2 Für die Kräuterbutter

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

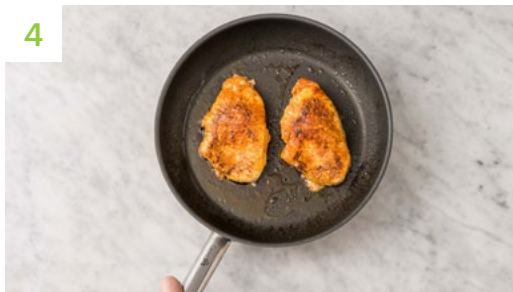
Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und **Kräuterbutter** in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 Dampfaren

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

Währenddessen in ca. 2 cm Würfel schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



4 Fleisch zubereiten

Schweinelachssteaks von beiden Seiten mit „Hello Patatas“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

10 Min. vor dem Ende der Garzeit 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.

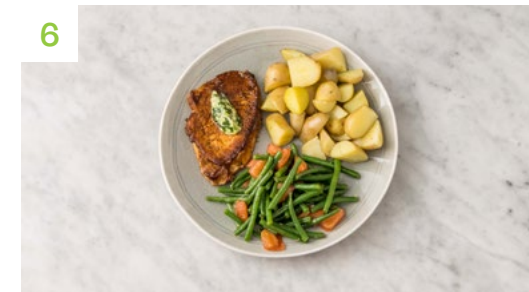
Anschließend das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



5 Bohnen vollenden

Varoma abnehmen.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Bohnen** und zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und 2 Min. anbraten. Dann die **Tomatenwürfel** dazugeben und noch 1 Min. mitbraten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Kartoffeln auf Teller verteilen. **Bohngemüse** und **Schweinelachs** 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>

