

Schweinelachssteak mit Butterbohnen dazu pikante Aprikosensoße und Drillinge

unter 650 Kalorien **schnell** 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.



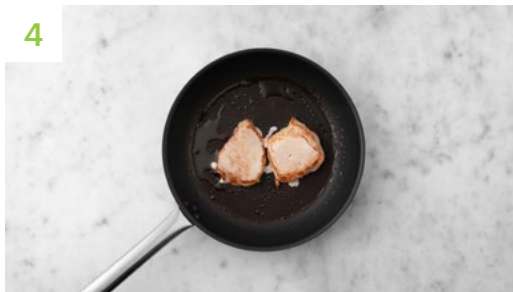
2 Soße anrühren

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 **Pfannenhalt** 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!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

