

Schweinelachssteak mit Butterbohnen dazu pikante Aprikosensoße und Drillinge

unter 650 Kalorien **schnell** 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!)

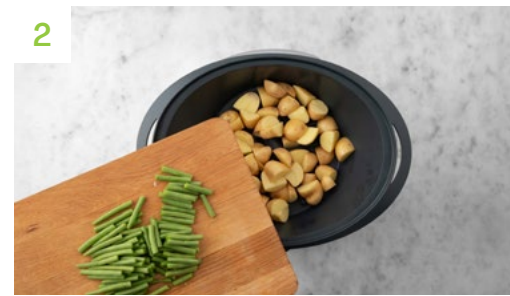
Ursprungsländer: ES: Spanien



1 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.



2 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.



3 Dampfaren & 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.



4 Für die Soße

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

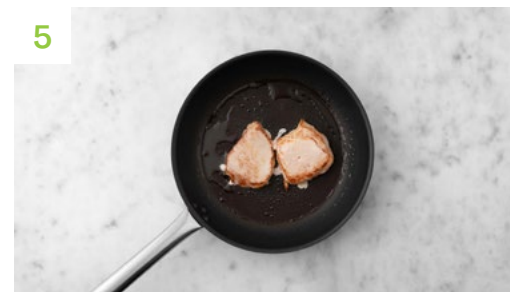
150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Aprikosenchutney**, **Aprikosenkonfitüre**, **Hühnerbrühe**, **Maisstärke** und **Sriracha** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** vermischen und **6 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

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

Währenddessen fortfahren.

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.



5 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.



6 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>

