

Schweinesteak mit Kohlrabigemüse

Blechkartoffeln und Kräutersoße

Family High Protein Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 824 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



vorw. festk. Kartoffeln



Kohlrabi



Karotte



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kochsahne leicht



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schalotte



Gemüsebrühpulver

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Kohlrabi DE ES	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne leicht 7)	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Gemüsebrühpulver 10)	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. 800 g)
Brennwert	429 kJ/103 kcal	3448 kJ/824 kcal
Fett	5,8 g	46,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	22,4 g
Kohlenhydrate	7,3 g	58,8 g
– davon Zucker	2,9 g	23,7 g
Eiweiß	5,1 g	40,9 g
Salz	0,22 g	1,76 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) **10)** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



Für die Kartoffeln

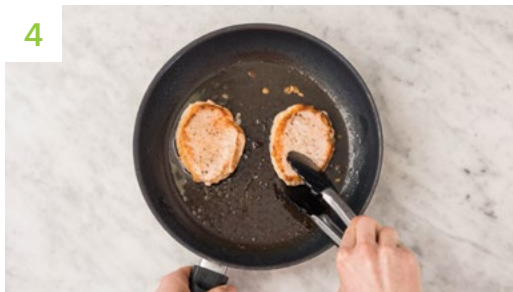
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln ungeschält längs in 2 cm Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit „Hello Paprika“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Währenddessen

Schweinelachssteak von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schweinelachssteaks darin 3 – 5 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist.

Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen.



Gemüse schneiden

Karotten schälen, längs halbieren und schräg in 1 cm Halbmonde schneiden.

Kohlrabi schälen, halbieren und in 0,5 cm Spalten schneiden.

Schalotte halbieren und fein würfeln.

Schnittlauch und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.



Soße kochen

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schalottenwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Kochsahne, **Gemüsebrühe**, restliche gehackte **Kräuter** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zufügen und unter Rühren einmal aufkochen.

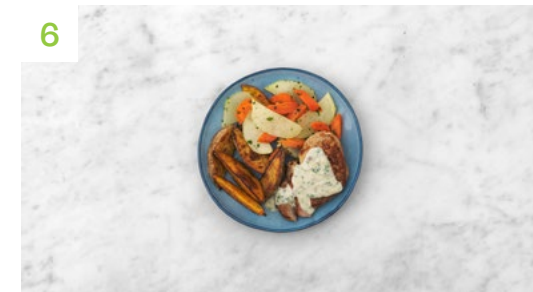


Gemüse kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Karotten und **Kohlrabi** in den großen Topf geben und 5 – 8 Min. kochen, bis beide **Gemüsesorten** weich genug sind.

Danach **Gemüse** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Ein Viertel der gehackten **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** dazugeben, einmal umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln, **Karotten-Kohlrabi-Gemüse** und **Fleisch** auf Teller verteilen und mit der **Soße** 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>

