

# Schweinesteak mit Kohlrabigemüse Blechkartoffeln und Kräutersoße

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

14



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



- 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

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 <b>DE   ES</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	4	6	8
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne leicht <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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.

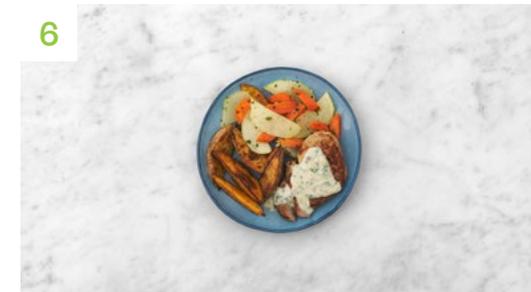


## Gemüse kochen

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>

