



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de/kundenservice@hellofresh.de

1  
KW24  
2016

## Low Carb: Schweinelachs-Steaks mit Bohnen-Tomaten-Püree und Knoblauch-Rahmspinat

Wusstest Du schon, dass Bohnen „resistente Stärke“ enthalten? Das heißt, dass sie nur langsam verdaut werden und ein Teil der Kalorien gar nicht vom Körper aufgenommen wird. Sie liefern also, neben Protein und Kohlenhydraten, reichlich Ballaststoffe und sorgen für eine schlanke Taille. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Schweinelachs-Steaks



weiße Bohnen



Datteltomaten



Knoblauch



Spinat



Sahne



Schalotte



Muskatnuss



Petersilie



Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
weiße Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Schalotte	1	2
Bio-Zitrone	½ ⊕	1
Datteltomaten	100 g	200 g
Petersilie	2 Stängel	3 Stängel
Spinat	300 g	600 g
Knoblauch	½ ⊕	¼ ⊕
Sahne 7)	100 ml	200 ml
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g
Schweinelachs-Steaks	2	4

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 714 kcal  
Kohlenhydrate: 30 g  
Fett: 42 g, Eiweiß: 43 g  
Ballaststoffe: 12 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....  
Geflügelbrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter 7), Mehl 1)

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....  
Sieb (2), Gemüseribe, kleiner Topf (2), Kartoffelstampfer, Knoblauchpresse, große Pfanne (2), Küchenpapier



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Obst, Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

**1** Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen. **Schalotte** abziehen und klein schneiden. Schale der **Zitrone** abreiben und entsaften. **Datteltomaten** vierteln. **Petersilie** trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. In einem kleinen Topf 50 ml heiße **Geflügelbrühe** zubereiten. **Spinat** in einem Sieb abtropfen lassen.



**2** In einem zweiten kleinen Topf ½ EL **Olivenöl** erwärmen, **Schalotte** darin ca. 2 Min. andünsten. **Weiße Bohnen** zugeben, etwas weich werden lassen, dann mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree zerdrücken. **Geflügelbrühe, Datteltomatenhälften, Petersilie** hinzufügen. Mit ein wenig **Zitronenabrieb** und **-saft, Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**3** In einer großen Pfanne 1 EL **Butter** erwärmen, **Spinat** darin portionsweise zerfallen lassen. Dann in das Sieb zurückgeben und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. **Knoblauch** abziehen und pressen. Erneut in der Pfanne 1 TL **Butter** erhitzen, **Knoblauch** kurz glasig andünsten. **Spinat** zufügen und kurz mitbraten, dann mit **Sahne** ablöschen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken und bei geringerer Temperatur ca. 5 Min. weiterköcheln lassen.



**4** In einem tiefen Teller 2 EL **Mehl** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Schweinelachs-Steaks** mit Küchenpapier trocken tupfen und darin wenden. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** stark erhitzen, **Steaks** darin von beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie rundum goldbraun sind.

**5** **Bohnen-Tomaten-Püree** auf Tellern verteilen, **Steaks** und **Rahmspinat** dazu anrichten und genießen!