

# Schweinelachssteak mit Bohnengemüse

dazu selbstgemachte Thymian-Kräuterbutter

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 721 kcal • Tag 5 kochen

14



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Tomate



Petersilie glatt



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Patatas“



- 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\*

Öl\*, Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	6 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. 620 g)
Brennwert	485 kJ/116 kcal	3017 kJ/721 kcal
Fett	6,11 g	38,02 g
– davon ges. Fettsäuren	2,45 g	15,24 g
Kohlenhydrate	8,86 g	55,16 g
– davon Zucker	1,03 g	6,42 g
Eiweiß	6,11 g	38,05 g
Salz	0,262 g	1,628 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:** Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



## 1 Kartoffeln backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

**Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit „Hello Patatas“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 2 Bohnen kochen

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

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

**Buschbohnen** in den Topf geben und 8 – 10 Min. kochen lassen, bis die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind.

Anschließend durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser** spülen und abkühlen lassen.



## 3 Kräuterbutter zubereiten

**Petersilien-** und **Thymianblätter** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] weiche **Butter\*** mit der Hälfte der **Kräuter** mischen und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Knoblauch** abziehen.

**Tomate** in ca. 2 cm Würfel schneiden.



## 4 Steaks anbraten

**Schweinelachssteaks** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Schweinelachssteaks** darin bei mittlerer Hitze je Seite ca. 3 – 5 Min. braten, bis diese in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.



## 5 Bohnen anbraten

Währenddessen in dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazupressen und 1 Min. mitbraten.

**Tomatenwürfel** dazugeben und noch mal 1 Min. mitbraten.

Restliche **Kräuter** unterrühren und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 6 Anrichten

**Kartoffelspalten** auf Teller verteilen, **Bohngemüse** und **Schweinelachssteaks** dazu anrichten.

**Kräuterbutter** auf den **Schweinelachssteaks** verteilen 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>

