

Schweinelachssteak mit frischer Estragonbutter dazu Kartoffelspalten und Romana-Tomaten-Salat

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 718 kcal • Tag 3 kochen



Schweinelachssteaks



vorw. festk. Kartoffeln



Tomate



Estragon



Salat Herz (Romana)



körniger Senf



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Kräuterbutter



Blütenhonig



- 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*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Estragon	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
körniger Senf 9	8 g**	12 g**	17 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Kräuterbutter 7	40 g	60 g	80 g
Blütenhonig	8 g	10 g**	20 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. 660 g)
Brennwert	458 kJ/109 kcal	3005 kJ/718 kcal
Fett	5,65 g	37,07 g
– davon ges. Fettsäuren	1,88 g	12,35 g
Kohlenhydrate	8,54 g	56,03 g
– davon Zucker	1,58 g	10,34 g
Eiweiß	5,74 g	37,65 g
Salz	0,329 g	2,160 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Kartoffelspalten zubereiten

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

Kräuterbutter aus dem Kühlschrank nehmen.

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 cm breite Spalten (**Wedges**) schneiden und gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit „**Hello Patatas***“ vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen, bis die Spalten weich sind.



4 Für das Dressing

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **körnigen Senf**, **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL **Essig*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatherz feine Streifen schneiden.



2 Für die Kräuterbutter

Estragon fein hacken.

In einer kleinen Schüssel weiche **Kräuterbutter** mit **Estragon** mischen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tipp: *Kräuterbutter auf ein Stück Backpapier geben und einrollen. Ab damit in den Kühlschrank, so kannst Du die Butter später besser in Scheiben schneiden.*



5 Salat mit Dressing mischen

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Zusammen mit dem **Salat** zum **Dressing** geben, vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



3 Steaks braten

Schweinelachssteaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Steaks** darin von beiden Seiten 5 – 6 Min. anbraten, bis sie leicht rosa sind. Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen.



6 Anrichten

Kartoffel-Wedges und **Salat** auf Teller verteilen, **Steaks** dazu anrichten.

Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf die noch heißen **Steaks** legen 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>

