

# Schweinelachssteak mit Kartoffelgratin

dazu braune Soße und bunte Ofenkarotten

Family Thermomix kocht • 744 kcal • Tag 5 kochen

3



vorw. festk. Kartoffeln



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Petersilie glatt



Schnittlauch



geriebener Gouda



Karotte



lila Karotte



gelbe Karotte



Schweinelachssteaks



Schalotte



Demi-glace



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Auflaufform und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Kochsahne <b>7)</b>	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
geriebener Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
lila Karotte <b>DE</b>	1	1	2
gelbe Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Demi-glace <b>10)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 720 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	3111 kJ/744 kcal
Fett	5,19 g	37,52 g
– davon ges. Fettsäuren	2,38 g	17,24 g
Kohlenhydrate	7,62 g	55,14 g
– davon Zucker	2,81 g	20,32 g
Eiweiß	6,15 g	44,49 g
Salz	0,447 g	3,233 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



## Gemüse schneiden

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

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Karotten** schälen, quer halbieren und längs vierteln.

**Karottenstifte** in den Varoma-Behälter geben, **salzen\*** und **pfeffern\*** und den Varoma-Behälter verschließen.



## Steaks braten

**Schalotte** abziehen und in feine Ringe schneiden.

**Schweinelachssteaks** von beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt\*** erhitzen und darin die **Schweinelachssteaks** bei mittlerer Hitze je Seite 3 – 5 Min. anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



## Vorgaren

**Kartoffeln** schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/ Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einem hohen Rührgefäß die Hälfte der **Kochsahne**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, **Schnittlauchröllchen** und 2 EL **Wasser\*** verrühren.



## Soße kochen

In derselben Pfanne in dem restlichen **Öl** die **Schalotte** für ca. 1 Min. anbraten.

Mit der restlichen **Sahne** und **Demi-Glace** ablöschen und für 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dampfgaren & backen

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und kurz beiseitestellen.

Varoma wieder aufsetzen und **16 Min./Varoma/ Stufe 1** weitergaren.

Vorgeargte **Kartoffeln** in eine Auflaufform geben, mit dem **Sahne-Mix** übergießen und die Oberfläche mit dem **Gouda** bestreuen. Auflaufform in den Backofen geben und ca. 15 Min. backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Anrichten

Varoma abnehmen.

Überbackene **Kartoffeln** und **Karottenstifte** auf Teller verteilen und mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren.

**Schweinelachssteaks** dazu anrichten und die **Soße** dazu reichen.

Guten Appetit!