



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 25 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)2015

TABASCO®, the Diamond and Bottle Logos are trademarks of McIlhenny Co. TABASCO®.

Würzige „Tex-Mex“-Steaks mit Ofen-Pommes, gebratenen Stangenbohnen und Sweet-Chili-Schmand

Pep it up! Seit 1868 wird die TABASCO® Brand Pepper Sauce von der McIlhenny Familie auf Avery Island, Louisiana hergestellt. Drei natürliche Zutaten (Chilis, Branntweinessig und Salz), Drei Jahre gereift, 100 % Geschmack. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Kartoffeln, festkochend



Schweinelachssteaks



Limette



Knoblauch



TABASCO® Sauce



Kreuzkümmel



Stangenbohnen



Zwiebel, rot



Schmand



Sweet Chili-Soße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln, festkochend	600 g	1200 g
Schweinelachssteaks	2	4
Limette	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
TABASCO® Sauce	3 ml	6 ml
Kreuzkümmel 15)	2 g	4 g
Stangenbohnen	150 g	300 g
Zwiebel, rot ⊕	1/2	1
Schmand ⊕ 7)	75 g	150 g
Sweet Chili-Soße	20 ml	40 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 663 kcal
Kohlenhydrate: 59 g
Fett: 28 g, Eiweiß: 34 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Öl, Salz, Pfeffer, Honig, Senf, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, tiefes Backblech, Küchenpapier, Frischhaltefolie, beschichtete
Pfanne mit Deckel, (Grill-)Pfanne

2



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. **Schweinelachssteaks** aus dem Kühlschrank nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und beiseite stellen.

2 **Kartoffeln** waschen, schälen und in ca. 1 cm breite Streifen (Pommes) schneiden. 2 EL **ÖL** auf einem tiefen Backblech verteilen und für 2 Min. im Ofen erhitzen. Anschließend **Pommes** vorsichtig im heißen Öl wenden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und ca. 25–30 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens garen, **Pommes** in dieser Zeit zweimal wenden.

3



3 Ein Viertel der **Limette** entsaften, den Rest in feine Spalten schneiden, diese beiseite stellen. **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Limettensaft** mit **TABASCO® Sauce**, **Kreuzkümmel**, 1 TL **ÖL**, 1 TL **Honig**, 1 TL **Senf** und **Knoblauch** in einer Schüssel verrühren. **Steaks** darin wenden, dann in der Sauce marinieren lassen und die Schüssel mit Frischhaltefolie überziehen, mind. 10 Min. ziehen lassen.

4



4 **Stangenbohnen** waschen und die Enden abschneiden. Falls Fäden zu sehen sind, diese abziehen. Anschließend schräg in kleinere Stücke schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden.

5 In einer beschichteten Pfanne ½ EL Butter erwärmen. **Zwiebel** darin ca. 4–5 Min. glasig andünsten. **Bohnenstücke** dazugeben, abdecken und ca. 5–10 Min. weich braten. **Schmand** mit **Sweet Chili-Soße** verrühren.

5



6 Die Grillpfanne ohne Zusatz von Fett erhitzen. **Steaks** mit Marinade darin 2–3 Min. je Seite braten.

7 **Ofen-Pommes**, „Tex-Mex“-**Steaks** und **gebratene Bohnen** auf Tellern verteilen. Mit etwas **Sweet-Chili-Schmand** beträufeln und mit je einer **Limettenspalte** genießen!