Schweinelachssteak mit frischer Estragonbutter

dazu Kartoffelspalten und Romana-Tomaten-Salat

High Protein Family Thermomix hilft • 718 kcal • Tag 3 kochen

1

Schweinelachssteaks

vorw. festk. Kartoffeln

Tomate

Estragon

Salatherz (Romana)

körniger Senf

Gewürzmischung „Hello Patatas“

Kräuterbutter

Blütenhonig

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

20 [25 | 25] Min.

35 [40 | 40] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Tomate **NL** | **ES** | **BE** | **PL** | **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 **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko

1

Kartoffeln backen

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

Kartoffeln ungeschält in ca. 1 cm Spalten (**Wedges**) schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl*** und „**Hello Patatas**“ zugeben und alles vermischen. **Wedges** gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und ca. 25 Min. im Backofen knusprig backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2

Kräuterbutter

Blätter vom **Estragon** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kräuterbutter, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3** vermengen.

Mit dem Spatel nach unten schieben und noch mal **5 Sek./Stufe 3** vermengen.

Kräuterbutter in eine kleine Schüssel umfüllen und in den Kühlschrank stellen.

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

Mixtopf spülen.

3

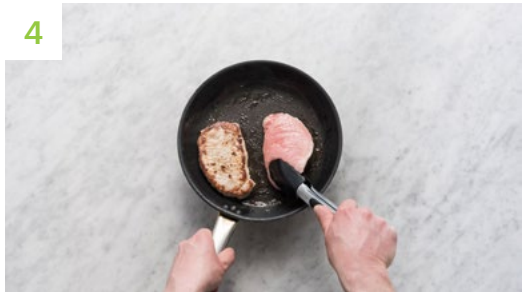
Dressing zubereiten

Tomate halbieren und die Hälfte in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Restliche **Tomatenhälfte**, 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Essig***, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **körnigen Senf**, **Honig**, 20 g [**30 g | 40 g**] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Tomatenwürfel unter das **Dressing** mischen.

4



Steaks braten

10 Min. bevor die **Kartoffelspalten** fertig sind, die **Steaks** braten.

Schweinelachssteak von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen.

Schweinelachssteaks darin 3 – 5 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist.

Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen.

Währenddessen den **Salat** fertigstellen.

5

Salat fertigstellen

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 0,5 cm Streifen schneiden.

Salatstreifen zum **Dressing** in die Schüssel geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Bis zum Servieren ziehen 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