Salbei-Schweinesteak mit Varomagemüse

dazu Tomaten-Kartoffel-Püree und Balsamicosoße

18

High Protein | Family | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 635 kcal • Tag 5 kochen

Schweinelachssteaks

mehligk. Kartoffeln

Knoblauchzehe

Rinderbrühe

Tomatenpesto

Zucchini

Paprika multicolor

rote Zwiebel

Petersilie

Salbei

Gewürzmischung „Hello Mezze“

Balsamicocreme

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

thermomix

30 [35 | 35] 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*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Tomatenpesto **14)**	25 g	38 g**	50 g
Zucchini **DE** | **NL** | **ES** | **MA** | **IT**	1	1	2
Paprika multicolor **NL** | **BE** | **ES**	1	2	2
rote Zwiebel **DE**	1	1	2
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	4 g	4 g
Balsamicocreme **14)**	12 g	12 g	24 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. 720 g)
Brennwert	371 kJ/89 kcal	2657 kJ/635 kcal
Fett	3,29 g	23,56 g
– davon ges. Fettsäuren	0,85 g	6,08 g
Kohlenhydrate	8,85 g	63,37 g
– davon Zucker	1,88 g	13,44 g
Eiweiß	5,59 g	40,04 g
Salz	0,198 g	1,416 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **BE:** Belgien

1

Zerkleinern

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

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben [**evtl. überstehende Kartoffeln in den Varoma-Behälter geben**].

2

Vorgaren

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

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

3

Kleinigkeiten

Paprika, **Zucchini** und **Zwiebel** in eine große Schüssel geben, mit **Gewürzmischung** „**Hello Mezze**“, 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Salbeiblätter von den Stielen zupfen. **Steaks** auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

[**Varoma abnehmen und öffnen (Achtung: heiß).**]

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und das **Gemüse** in den Varoma-Behälter geben.

Varoma verschließen.

4

Dampfgaren & braten

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** zum **Knoblauch** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.

Salbeiblätter zugeben und 2 – 3 Min. knusprig braten.

Anschließend **Knoblauch** und **Salbei** aus der Pfanne nehmen, **Steaks** in die Pfanne geben und von jeder Seite 4 – 5 Min. anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

Steaks aus der Pfanne nehmen und warm halten.

5

Soße & Püree zubereiten

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Pfanne erneut erhitzen, **Balsamicocreme**, **Rinderbrühe** und 150 ml [**225 ml | 300 ml**] **Garflüssigkeit*** in die Pfanne geben, gut durchrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen. 0,5 EL [**0,75 EL | 1 EL**] **Butter*** einrühren.

Währenddessen **Kartoffeln**, 0,5 EL [**0,75 EL | 1 EL**] **Butter***, **Tomatenpesto**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** pürieren.

6

Anrichten

Gemüse mit **Petersilie** mischen und mit dem **Kartoffel-Tomaten-Püree** auf Teller verteilen.

Schweinelachssteaks dazugeben, mit **Soße** begießen und mit **Salbeiblättern** belegen.

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