

# Rosmarin-Schweinelachssteak mit griechischem Salat und Butterbohnen-Püree

High Protein 25 – 35 Minuten • 664 kcal • Tag 5 kochen

37



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Butterbohnen



kleine Salatgurke



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Rosmarin, getrocknet



geriebener Oregano



schwarze Oliven ohne Stein



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Pürierstab, 2 große Schüssel,  
1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Butterbohnen	380 g	570 g**	760 g
kleine Salatgurke	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b> <b>  TR   CL   EG</b>	1	1	2
Rosmarin, getrocknet	2 g**	3 g**	4 g
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
schwarze Oliven ohne Stein	50 g	70 g	100 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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. 580 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	2778 kJ/664 kcal
Fett	6 g	34,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,3 g
Kohlenhydrate	4,7 g	27,5 g
– davon Zucker	1,1 g	6,2 g
Eiweiß	8,9 g	51,7 g
Salz	0,86 g	5,01 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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## 1 Steaks marinieren

In einer großen Schüssel Hälfte [drei Viertel | alle] **Rosmarinnadeln**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

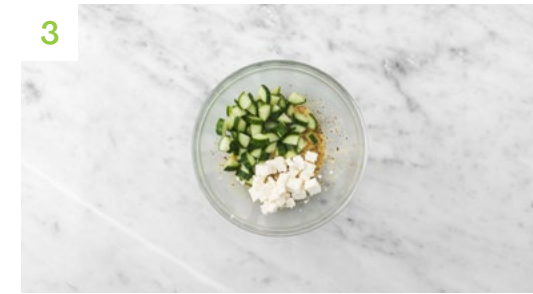
**Schweinelachssteaks** dazugeben, vermengen und marinieren lassen.



## 2 Für das Dressing

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer zweiten großen Schüssel **Senf**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, Hälfte [drei Viertel | gesamten Oregano], 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## 3 Kleine Vorbereitung

**Gurke** längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

**Hirtenkäse** in 1 cm Würfel schneiden.

Alles in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, aber noch nicht vermengen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen, dabei 3 EL [4 EL | 6 EL] der Flüssigkeit auffangen.



## 4 Für den Bohnenstampf

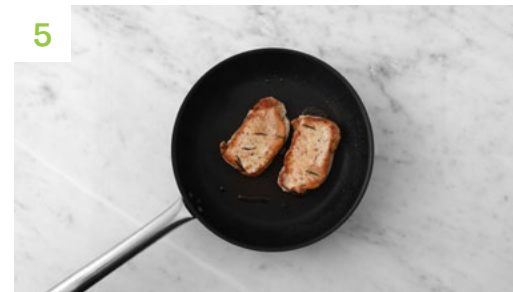
In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. Hälfte der **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Bohnen**, „Hello Patatas“ und aufgefangene Flüssigkeit dazugeben und aufkochen lassen.

Von der Hitze nehmen und mit einem Pürierstab fein mixen.

**Zitronenabrieb** zugeben und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken. Warm halten.

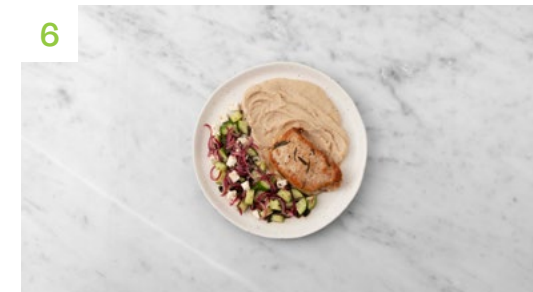
**Tipp:** Wenn das Püree zu fest wird, gib' teelöffelweise Wasser\* dazu.



## 5 Steaks anbraten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. Restliche **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, herausnehmen und in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Die Pfanne ohne Fettzugabe erneut erhitzen. Marinierte **Schweinelachssteaks** darin 3 – 5 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist.



## 6 Anrichten

**Salat** mit dem **Dressing** vermengen.

**Zitronen-Bohnen-Püree** auf Teller verteilen.

**Rosmarin-Steaks** und **Salat** daneben anrichten 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>

