

Schweinesteak mit Kohlrabigemüse Kartoffeln und Kräutersoße

Family High Protein Thermomix kocht • 734 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Kohlrabi



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



vorw. festk. Kartoffeln



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kochsahne



Schalotte



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Kohlrabi DE ES	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	4	6	8
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7	150 g	225 g**	300 g
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Gemüsebrühpulver 10	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. 800 g)
Brennwert	383 kJ/91 kcal	3073 kJ/734 kcal
Fett	4,4 g	35,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	13,4 g
Kohlenhydrate	6,9 g	55,7 g
– davon Zucker	2,8 g	22,9 g
Eiweiß	5 g	40,2 g
Salz	0,22 g	1,74 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



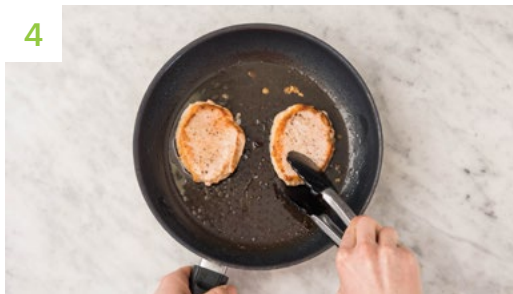
Vorbereitung

Kartoffeln ungeschält vierteln, **salzen*** und in den Gareinsatz geben. [evtl. **überstehende Kartoffeln in den Varoma-Behälter geben.**]

Karotten schälen, längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Rauten schneiden.

Kohlrabi schälen, halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Karotten** und **Kohlrabi** in den Varoma-Behälter geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.



Steaks braten

Erst 10 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Steaks** darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen.

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten.

Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Dampfgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen, **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren und fortfahren.

Tipp: Wenn Du Deine Kartoffeln lieber aus dem Ofen magst, dann Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* beträufeln, mit etwas Salz* und Pfeffer* würzen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Soße kochen

Petersilie in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und ein Viertel davon umfüllen.

Schalotte in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schiebe. 10 g [15 g | 15 g] **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kochsahne, 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit***, ein Viertel **Schnittlauchröllchen** und **Gemüsebrühe** zugeben und **5 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Schalotte abziehen und halbieren.

Schweinelachssteaks mit **Salz***, **Pfeffer*** und der „Hello Paprika“ würzen.



Anrichten

Kartoffeln, Karotten-Kohlrabi-Gemüse auf Teller verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** belegen, sodass sie schmilzt und mit restlichen **Kräutern** toppen. **Fleisch** und **Soße** dazu anrichten.

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>

