Cremiges Schweinegeschnetzeltes

mit Paprika, Champignons und Spätzle

EASY ALLTAG

- Crème fraîche
- Schweinelachssteak
- Eierspätzle
- Zwiebel
- rote Paprika
- Frühlingszwiebel
- braune Champignons
- Rinderbrühe

Mahl Zeit für ein Spiel!

Einfach besser im Team: Mit Champignons und Schweinegeschnetzeltem haben sich auf Euren Tellern heute zwei ungleiche Geschmackshelden zusammengetan. Die gesunden Champignons sorgen für wichtige Ballaststoffe, während das zarte Schweinegeschnetzelte mächtig Geschmack mitbringt. Welche ungleichen Superheldenpaare kennt Ihr noch? Zählt doch mal gemeinsam auf und überlegt, wie Sie sich gegenseitig stärker machen.

15 [25] Min.

35 [40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 – 5 kochen

thermomix

HelloFresh Familienkoch Marco

MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtest, lasst sie doch (je nachdem, wie alt sie sind und wie viel Ihr ihnen zutraut) die **Champignons** vierteln oder helfen, mit anzurichten.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 Gefäß**, um die heiße Garflüssigkeit aufzufangen.

1 FLEISCH & SPÄTZLE

Schweinlachssteaks in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Fleischstreifen** darauf verteilen. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben und Spätzle darauf verteilen. Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

2 DAMPFGAREN

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit die **Soße** zubereiten. Dafür den weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden und fortfahren.

3 GEMÜSE BRATEN

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren. **Paprika** halbieren, **Kerne** herauslösen und Paprila in mundgerechte Stücke schneiden. **Öl*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen, zerkleinerte **Zwiebel** und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Danach **Champignon**- und **Paprikastücke** in die Pfanne zugeben und weitere 3 – 4 Min. anbraten.

4 PFANNE VOLLENDEN

Rinderbrühpulver und **Crème Fraîche** in die Pfanne zum **Gemüse** geben, verrühren und 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Varoma abnehmen, **Fleisch** und **Fleischsaft** vom Varoma-Einlegeboden zum **Gemüse** geben und vermengen. Gemeinsam weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar und die **Soße** etwas eingedickt ist. Währenddessen **Spätzle** in eine große Schüssel geben, etwas **Salz*** und **Butter*** zugeben und unterrühren.

5 ANRICHTEN

Geschnetzeltes nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Spätzle** auf Teller verteilen und cremiges **Geschnetzeltes** darauf anrichten. **Grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

3 | 4 PERSONEN

ZUTATEN

	3P	4P
Zwiebel DE	1	2
rote Paprika ES | NL	1	2
braune Champignons PL	150 g	200 g
Rinderbrühe	6 g	8 g
Schweinelachssteak	420 g	560 g
Crème fraîche 5)	225 g ⚭	300 g
Frühlingszwiebel IT	1	2
Eierspätzle 1) 2)	600 g	800 g
Wasser*	500 g	
Öl* zum Braten	je ½ EL	je 1 EL
Butter*	½ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.
⚭ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	3.278 kJ/784 kcal
Fett	2 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	9 g	63 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	7 g	49 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

PL: Polen DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH