



„SALTIMBOCCA“ VOM SCHWEINERÜCKEN

mit Buschbohnen, Mandelknusper und Kartoffel-Bohnen-Püree



HELLO BOHNEN

Allein in Deutschland gibt es 100 unterschiedliche Bohnensorten. Ihr Eiweißgehalt übertrifft sogar so manches Fleisch und daher nicht nur für Vegetarier ideal.



Schweinelachs



Kartoffeln



Prosciutto



Salbei



Buschbohnen



Mandelblättchen



Riesenbohnen



Semmelbrösel

35 [40] Min.

45 [50] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 – 5 kochen

Wusstest Du, dass Saltimbocca wörtlich „Spring in den Mund!“ bedeutet? So lecker schmeckt dieser italienische Klassiker nämlich. Mit original Rohschinken und aromatischem Salbei wirst auch Du schnell nachvollziehen können, woher der Name kommt – es besteht tatsächlich „Luftsprung-Gefahr“! Guten Appetit bei diesem **kalorienarmen, protein- und ballaststoffreichen** Gericht.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und das **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**, **Küchenpapier**, **1 kleine Schüssel**, **Backpapier**, **1 Backblech** und **1 Sieb**.



1 GAREN VORBEREITEN

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.



2 DAMPFGAREN

500 g Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



3 MANDELKNUSPER

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen**, **Semmelbrösel**, **Salz**, **Pfeffer** und **1 [2] Prise Zucker** ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze **2 – 3 Min.** rösten, bis alles goldbraun ist und fein duftet. In eine kleine Schüssel umfüllen und die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.



4 SALTIMBOCCA ZUBEREITEN

Schweinelachs mit der Hand etwas flacher klopfen und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 TL [1 EL] Öl** in der großen Pfanne stark erhitzen, **Schweinelachs** darin je Seite **2 – 3 Min.** scharf anbraten. Danach **Schweinelachs** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Jedes Stück mit einem Blatt **Salbei** und **2 Scheiben Prosciutto** belegen und im Backofen ca. **7 Min.** fertig garen.



5 KARTOFFEL-BOHNEN-PÜREE

Riesenbohnen in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen. Varoma absetzen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warmstellen. Mixtopf leeren. **50 g [70 g] Milch** in den Mixtopf einwiegen, **Riesenbohnen** zugeben, **3 Min. [4 Min.]/90 °C/Stufe 1,5** erwärmen. **Kartoffelstücke** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in **20 Sek./Stufe 6** das **Kartoffel-Bohnen-Püree** herstellen.



6 ANRICHTEN

Kartoffel-Bohnen-Püree und **Saltimbocca** auf Teller verteilen, mit ein wenig **Fleischsaft** beträufeln und **Buschbohnen** dazu anrichten. Mit **Mandelknusper** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehlige kochende Kartoffeln	400 g	800 g
Riesenbohnen	1 Dose	2 Dosen
Buschbohnen	100 g	200 g
Mandelblättchen 8)15)	10 g	20 g
Schweinelachs	2	4
Salbei	5 g ☞	10 g
Prosciutto	4 Scheiben	8 Scheiben
Semmelbrösel 1) 15)	12,5 g ☞	25 g

Salz, Pfeffer, Zucker, Öl, Milch 7)

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	2726 kJ/650 kcal
Fett	4 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	9 g	58 g
– davon Zucker	1 g	4 g
Eiweiß	9 g	56 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

- 1) Weizen 7) Milch 8) Mandeln
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!