



„SALTIMBOCCA“ VOM SCHWEINERÜCKEN

mit Buschbohnen in Mandelknusperbutter 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

40 Minuten

Stufe 2

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.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, **Küchenpapier**, ein **Backblech**, **Backpapier** und einen **Kartoffelstampfer**.



1 FÜR DAS PÜREE

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Riesenbohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, leicht **salzen**, **Kartoffelwürfel** darin 15 – 20 Min. garen. **Riesenbohnen** ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit dazugeben.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Enden der **Buschbohnen** abschneiden. In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie fein duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3 SCHWEINELACHS ANBRATEN

Schweinelachs mit der Hand etwas flacher klopfen. Große Pfanne mit Küchenpapier auswischen und 1 TL [1 EL] **Öl** darin stark erhitzen. **Schweinelachs** hineingeben und auf beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



4 SALTIMBOCCA ZUBEREITEN

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 BOHNEN MIT KNUSPERBUTTER

Pfanne erneut mit Küchenpapier auswischen, kochendes **Wasser** hineingeben, **salzen** und **Buschbohnen** darin ca. 10 Min. garen. Anschließend in das Sieb abgießen, zurück in die Pfanne geben, mit 1 TL [1 EL] **Butter** und **Mandelblättchen** vermischen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** abschmecken. **Semmelbrösel** unterrühren.



6 ANRICHTEN

Kartoffelwürfel und **Riesenbohnen** nach der Garzeit in das Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. 50 ml [100 ml] **Milch** zugeben und zu **Püree** verarbeiten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Kartoffel-Bohnen-Püree** und **Knusperbohnen** auf Teller verteilen, **Saltimbocca** dazu anrichten, mit ein wenig **Fleischsaft** beträufeln 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*, Öl*, Pfeffer*, Butter* 7) Zucker*, Milch* 7)

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ 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. 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!