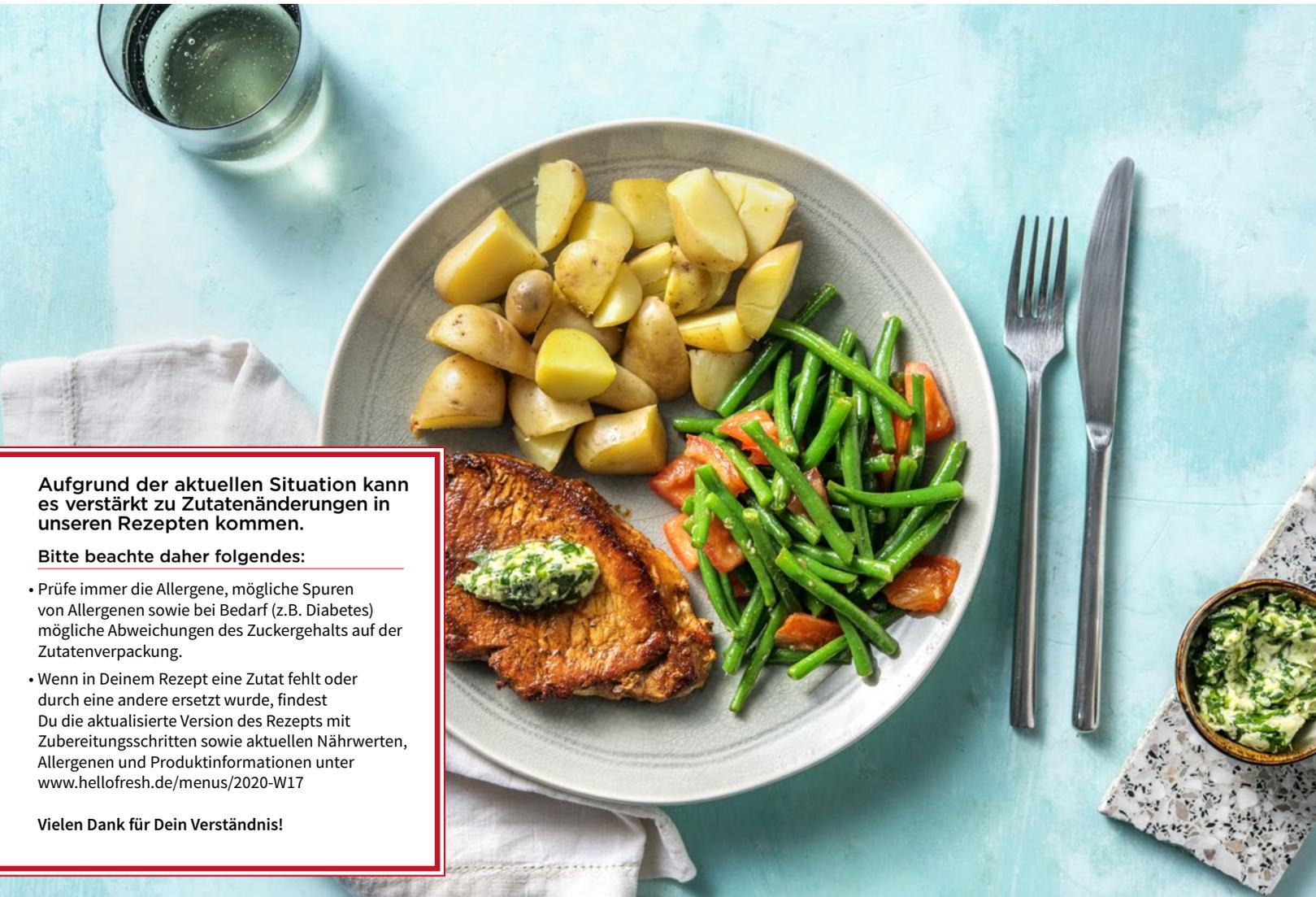




# SCHWEINELACHSSTEAK MIT BÄRLAUCHBUTTER, dazu Kartoffeln und Bohnengemüse

SPECIAL



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W17](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W17)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Kartoffeln (Drillinge)



Schweinelachssteaks



Butter



Knoblauchzehe



Buschbohnen



Bärlauch



Tomate

15 [20 | 20] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



## 1 KARTOFFELN & BOHNEN

**Butter** aus dem Kühlschrank nehmen.

**Kartoffeln** ungeschält vierteln und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Buschbohnen** auf den Varoma-Einlegeboden geben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



## 4 FLEISCH ZUBEREITEN

**Schweinelachssteaks** von beiden Seiten mit **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. 10 Min. vor Ende der Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erwärmen, **Schweinelachssteaks** auf jeder Seite 4 – 5 Min. anbraten, bis das **Fleisch** nur noch leicht rosa ist. Anschließend das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



## 2 ZERKLEINERN

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Bärlauch** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Kontrollieren, ob der **Bärlauch** gleichmäßig zerkleinert ist, eventuell noch mal **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## 5 BOHNEN VOLLENDEN

Varoma abnehmen. In der großen Pfanne erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Bohnen** und zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und 2 Min. anbraten. Dann die **Tomatenwürfel** dazugeben und noch 1 Min. mitbraten. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 DAMPFGAREN

**Butter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und **Bärlauchbutter** in eine kleine Schüssel umfüllen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen **Tomate** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffeln** auf Tellern verteilen. **Bohngengemüse** und **Schweinelachs** dazu anrichten. **Bärlauchbutter** auf den **Schweinelachssteaks** verteilen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	4 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1.200 g
Schweinelachssteaks	280 g	420 g	560 g
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Bärlauch	10 g	20 g	20 g
Tomate NL	1	2	2
Wasser* für Schritt 3		500 g	
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	2.908 kJ/695 kcal
Fett	6,37 g	38,82 g
– davon ges. Fettsäuren	2,49 g	15,17 g
Kohlenhydrate	8,89 g	54,15 g
– davon Zucker	0,97 g	5,90 g
Eiweiß	6,41 g	39,04 g
Salz	0,266 g	1,622 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

5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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