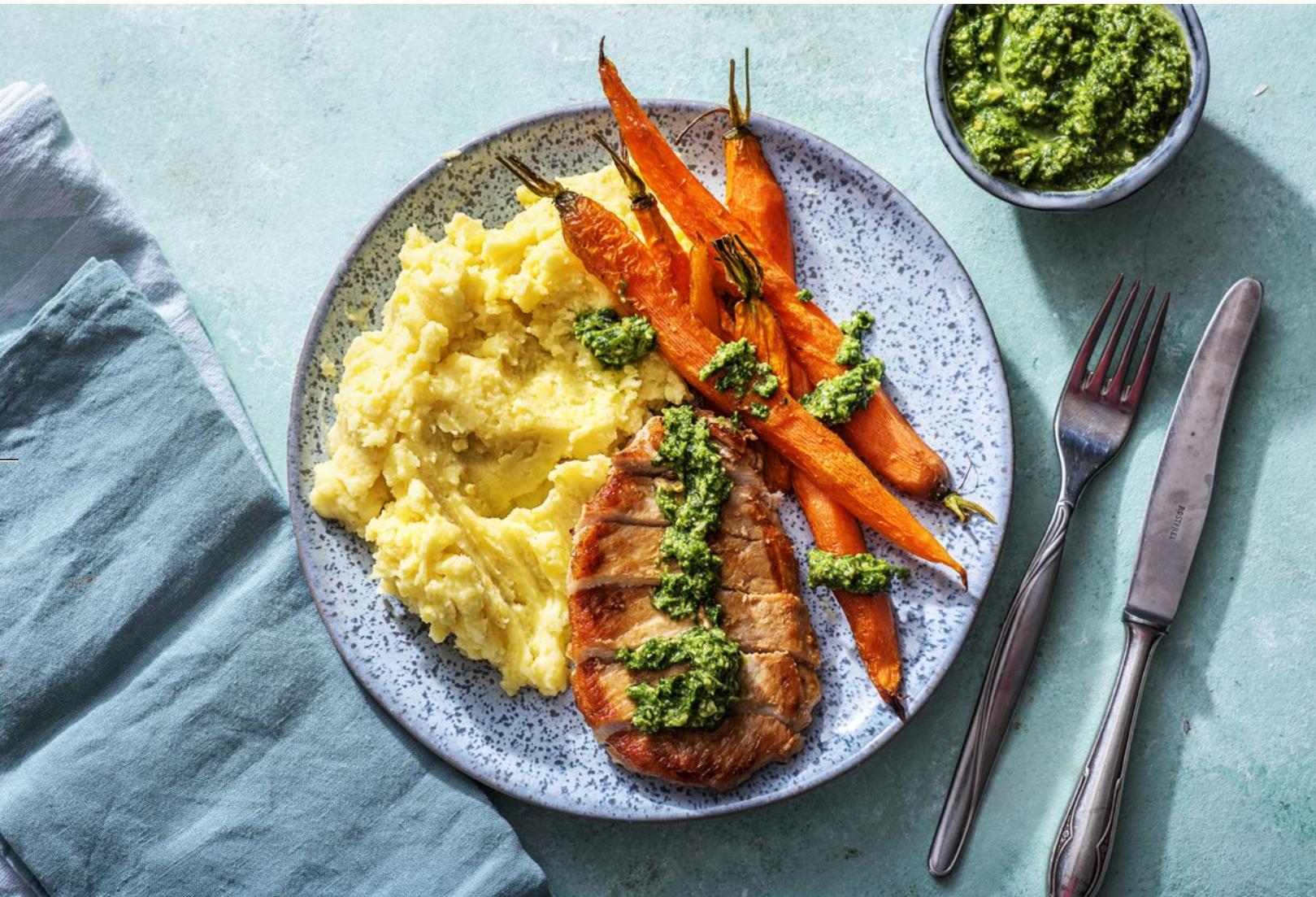


SCHWEINELACHSSTEAK MIT GRÜNKOHLPESTO, Kartoffel-Muskat-Püree und gebackenen Karotten

SPECIAL



Schweinelachssteak



Baby-Grünkohl



Kartoffeln



Muskatnuss



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Walnüsse



Karotte



Milch

30 Minuten Stufe 2

Tag 1-5 kochen

So hast Du Grünkohl bestimmt noch nie erlebt: Als Grünkohl-Pesto wird der vielseitige Winterkohl zum Highlight dieses Special-Gerichts. Das selbst gemachte Pesto ist das ideale Topping für Dein **proteinreiches** Schweinefleisch. Ein fluffiger Kartoffelstampf mit Muskat und gebackene Karotten aus dem Ofen runden dieses winterliche Gericht ab. Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du ein **Backblech**, **Backpapier**, **1 kleinen Topf**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab**, einen **Kartoffelstampfer** und **1 große Pfanne**.



1 KAROTTEN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Karotten schälen, **Karottengrün** etwas stutzen, **Karotten** je nach Dicke längs halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 20 – 25 Min. im Backofen backen.



4 PESTO ZUBEREITEN

In ein hohes Rührgefäß **Grünkohlblätter**, **geriebenen Hartkäse**, **Walnüsse**, **Olivenöl*** und **Wasser*** geben und mithilfe eines Pürierstabes zu einem **Pesto** verarbeiten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

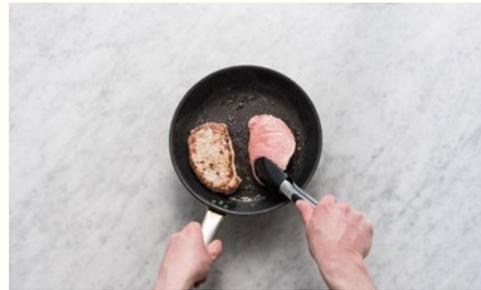


2 KARTOFFELN GAREN

Kartoffeln schälen, vierteln und in einen kleinen Topf geben.

Mit kaltem Wasser auffüllen, **salzen***, aufkochen lassen und 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



5 STEAKS BRATEN

Schweinelachssteaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Steaks** darin von beiden Seiten 5 – 6 Min. anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen.



3 STAMPF ZUBEREITEN

Nach der Kochzeit **Kartoffelstücke** abgießen, **Butter*** und **Milch** dazugeben, stampfen und mit **Muskatnuss**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ **TIPP:** *Muskatnuss ist sehr intensiv im Geschmack. Taste Dich langsam heran.*



6 ANRICHTEN

Kartoffelstampf auf Teller geben. **Schweinesteaks** schräg in Streifen schneiden und daneben anrichten. Mit **Grünkohlpesto** toppen und zusammen mit gebackenen **Karotten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte (mit Strunk)	6	9	12
mehligkochende Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Milch (1,5 % Fett)	100 ml ☉	150 ml ☉	200 ml
Muskatnusspulver	1 g	1 g	2 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Baby-Grünkohl DE	50 g	75 g	100 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	40 g	40 g
Walnüsse 7)	10 g	20 g	20 g
Schweinelachssteak	280 g	420 g	560 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5)	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* für Pesto	50 ml	75 ml	100 ml
Olivenöl* für Pesto	30 ml	45 ml	60 ml
Öl*	½ EL	¾ 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. 500 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	2538 kJ/607 kcal
Fett	6 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	8 g	40 g
– davon Zucker	0 g	2 g
Eiweiß	8 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch 7) Walnüsse

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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



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