

Schweinelachssteak mit Kartoffelgratin

dazu braune Soße und bunte Ofenkarotten

Family High Protein 40 – 50 Min. • 3083 kJ/737 kcal • Tag 5 kochen



festk. Kartoffeln



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Käse-Mix



Karotte



lila Karotte



gelbe Karotte



Schweinelachssteaks



Schalotte



Demi-glacé



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Käse-Mix 7)	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
lila Karotte DE	1	1	2
gelbe Karotte DE NL	1	2	2
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Demi-glace 10)	50 ml	100 ml	100 ml
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 720 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	3083 kJ/737 kcal
Fett	5,08 g	36,72 g
– davon ges. Fettsäuren	2,36 g	17,04 g
Kohlenhydrate	7,61 g	55,09 g
– davon Zucker	2,83 g	20,47 g
Eiweiß	6,17 g	44,67 g
Salz	0,435 g	3,145 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



Kartoffeln kochen

Heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Karotten schälen, quer halbieren und längs vierteln.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in den großen Topf geben.

Kartoffeln für 10 Min. kochen, bis diese gar, aber noch bissfest, sind.



Schweinelachssteaks braten

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden.

Schweinelachssteaks von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin die **Schweinelachssteaks** bei mittlerer Hitze je Seite ca. 3 – 5 Min. anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



Währenddessen

Karottenstifte auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 25 – 30 Min. im Ofen backen.

In einem hohen Rührgefäß die Hälfte der **Kochsahne**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, **Schnittlauchröllchen** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** verrühren.



Soße zubereiten

In derselben Pfanne im restlichen **Öl** die **Schalotte** für ca. 1 Min. anbraten.

Mit der restlichen **Sahne** und **Demi-Glace** ablöschen und für 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kartoffeln backen

Kartoffeln durch ein Sieb abgießen und in eine Auflaufform geben, mit dem **Sahne-Mix** übergießen und mit dem **Käse-Mix** bestreuen.

Auflaufform zu den **Karotten** in den Ofen geben und für die letzten 15 Min. mitbacken.



Anrichten

Kartoffelgratin und **Karottenstifte** auf Teller verteilen und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Schweinelachssteaks dazu anrichten und die **Soße** dazureichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

