

# 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 <b>7)</b>	200 g	300 g**	400 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Käse-Mix <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
lila Karotte <b>DE</b>	1	1	2
gelbe Karotte <b>DE   NL</b>	1	2	2
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Demi-glace <b>10)</b>	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

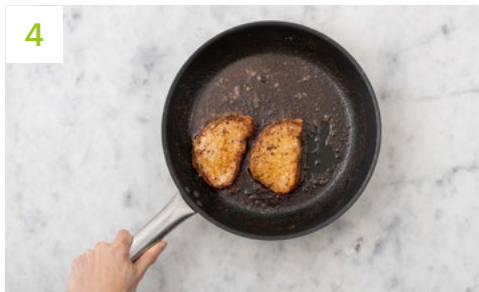
Heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**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>

