



SCHWEINELACHSSTEAK MIT SPÄTZLE,

Bacon und cremigen Porreegemüse

KIDS HIT



Schweinelachssteak



Eierspätzle



Crème fraîche



Porree



Bacon



Gemüsebrühe

Mahl Zeit zum Entdecken



Heute gibt es Spätzle, die bekannteste Beilage aus dem Schwabenland!

Kennst Du Spätzle schon? Im Prinzip sind es Eiernudeln.

Wusstest Du eigentlich, dass es Nudeln in fast jedem Land der Welt gibt?

Wir essen meistens nur eine Art Nudeln, dabei gibt es viele unterschiedliche

Sorten: Glasnudeln zum Beispiel, wie es sie in China gibt.

Oder Pelmeni aus Russland. Kennst Du noch andere Nudelsorten?

Zählt sie während des Essens auf.

20 [20|25] Min.
 25 [30|35] Min.

Stufe 1
 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen



thermomix



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Porree wächst auf Sand und deshalb ist oft Sand zwischen den **Porreeblättern**.

Um ihn gut auszuwaschen, halbiere die **Porreestange** längs und lass die Wurzel dabei dran. So kannst Du die Blätter gut auswaschen, ohne dass sie auseinanderfallen.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 große Pfanne**.



1 FÜR DEN PORREE

Porree längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.



2 DÜNSTEN

Baconwürfel und **Öl*** in den Mixtopf geben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

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

Porreestücke nach den ersten 5 Min. in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen die **Steaks** braten.



3 STEAKS ANBRATEN

Schweinelachssteaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Steaks** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Crème fraîche, **Gemüsebrühe**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Steaks** aus der Pfanne nehmen und ein wenig ruhen lassen.



4 FÜR DIE SPÄTZLE

Erneut **Öl*** in der Pfanne erhitzen und **Spätzle** für 4 – 6 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Porreegemüse mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 ANRICHTEN

Spätzle auf Teller verteilen. **Cremiges Porreegemüse** darauf anrichten und zusammen mit **Schweinelachssteaks** genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Porree DE	2	1 (groß)
Bacon (in Würfeln)	75 g	100 g
Crème fraîche 5)	150 g	150 g
Gemüsebrühe	3 g ☞	4 g
Schweinelachssteaks	420 g	560 g
Eierspätzle 1) 2)	600 g	800 g
Wasser*	75 ml	100 ml
Öl*	je 15 g	je 20 g
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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix* anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	561 kJ/134 kcal	3261 kJ/780 kcal
Fett	6 g	38 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	10 g	58 g
- davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	9 g	51 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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

GUTEN APPETIT!