



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW22  
2016

## Schweinesteak mit selbstgemachten Pommes, Estragon-Butter und frischem Salat

Heute bekommst Du ein klassisches, französisches Gericht bestehend aus köstlichen, knusprigen Pommes frites, einem guten Schweinesteak und frischem Gartensalat. Verfeinert wird das Ganze noch mit hausgemachter Estragon-Butter. Wir wünschen: Bon Appétit!



40 min.



Stufe 2



Schweinelachssteaks



Kartoffeln



Gewürzmischung



Estragon



Dijon-Senf



Tomaten



Feldsalat

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln	600 g	1200 g
Gewürzmischung	3 g	6 g
„Pommes frites“ <b>15)</b>		
Estragon	3 Stängel	5 Stängel
Schweinelachssteaks	2	4
Dijon-Senf <b>10)</b>	½ TL ⊕	1 TL ⊕
Tomate	2	4
Feldsalat	100 g	200 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

**7)** Lactose **10)** Senf **12)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

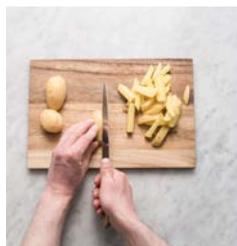
Kalorien: 722 kcal  
 Kohlenhydrate: 53 g  
 Fett: 44 g, Eiweiß: 29 g  
 Ballaststoffe: 9 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivenöl, Butter **7)** Salz, Pfeffer, (Weißwein-)Essig **12)**

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, große Schüssel, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel, Küchenpapier, große Pfanne



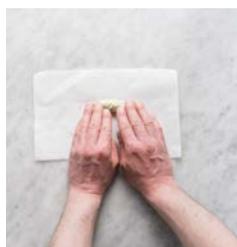
**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** **Kartoffeln** in ca. 1 cm breite Streifen (Pommes frites) schneiden. In einer großen Schüssel mit 2 EL **Olivenöl** und der **Gewürzmischung** vermischen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. knusprig backen. In dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.



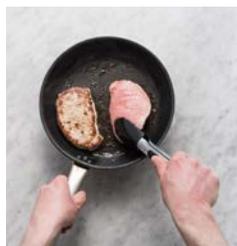
**2** In der Zwischenzeit: Blätter vom **Estragon** abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Schüssel 2 EL weiche **Butter** mit **Estragon** mischen (klappt am besten mit einer Gabel). Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.

**Tipp:** **Estragon-Butter** auf ein Stück Backpapier geben und einrollen. Ab damit in den Kühlschrank, so kannst Du später die **Butter** besser in Scheiben schneiden.



**3** **Schweinelachssteaks** mit Küchenpapier trocken tupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Steaks** darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3 – 4 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen.

**4** Für das **Salatdressing:** In einer großen Schüssel 2 EL **Olivenöl**, 1 EL (Weißwein-)Essig, 1 TL **Dijon-Senf**, eine Prise **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Tomaten** in Würfel schneiden, zusammen mit dem **Feldsalat** ins **Dressing** geben, vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



**5** **Pommes frites** und **Salat** auf Tellern verteilen, **Steaks** dazu anrichten. **Estragon-Butter** in Scheiben schneiden und auf die noch heißen **Steaks** legen und genießen!