



SCHWEINESTEAKS MIT KOHLRABIGEMÜSE, Kräutersoße und Kartoffeln



FAMILY



Hühnerbrühe



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



Kohlrabi



Dill



Petersilie



Frischkäse



Karotten

Marcos Tipps für Kids

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie die Blätter von den Kräutern abzupfen, so kann sich auch die Akzeptanz für die grüne Zutat steigern.



20 [25] Min.

40 [45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

14

thermomix

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Pfanne**.



1 VORBEREITUNG

Kartoffeln ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren, **salzen*** und in den Gareinsatz geben.

Karotten schälen, längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Rauten schneiden.

Kohlrabi schälen, halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Karotten** und **Kohlrabi** in den Varoma-Behälter geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.



2 DAMPFGAREN

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen, **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren und fortfahren. **★ TIPP:** Wenn Ihr die Kartoffeln lieber aus dem Ofen mögt, dann Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Kartoffeln in einer großen Schüssel zusammen mit 1½ EL [2 EL] **Öl*** und der Gewürzmischung vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



3 WÄHRENDESSEN

Blätter von **Petersilie** und **Dill** abzupfen.

Schweinelachssteaks mit **Salz***, **Pfeffer*** und der **Gewürzmischung** würzen.



4 STEAKS BRATEN

Erst 10 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit in einer großen Pfanne 1½ EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Steaks** darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen. Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit*** dabei auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



5 SOSSE KOCHEN

Kräuter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 110 g [140 g] **Garflüssigkeit***, **Hühnerbrühe** und **Frischkäse** zugeben, **10 Sek./Stufe 6** mischen und **5 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln auf Teller verteilen, **Karotten-Kohlrabi-Gemüse**, **Fleisch** und **Soße** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	4 g
Karotten NL	6	8
Kohlrabi ES	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g
Schweinelachssteaks	420 g	560 g
Frischkäse 5)	150 g	200 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g
Wasser* für Schritt 2	500 g	
Öl* für Schritt 4	1½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	375 kJ/90 kcal	2.929 kJ/700 kcal
Fett	4,93 g	38,55 g
– davon ges. Fettsäuren	2,29 g	17,88 g
Kohlenhydrate	6,79 g	53,09 g
– davon Zucker	2,72 g	21,24 g
Eiweiß	5,50 g	43,02 g
Salz	0,398 g	3,109 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

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

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

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 09 | 14

