



# SCHWEINELACHS MIT BROKKOLINI,

Rosmarin-Kartoffelpüree und Zwiebelsoße



## HELLO BROKKOLINI

*Brokkolini, die kleine Schwester des Brokkolis, schmeckt zu einem cremigen Kartoffelpüree besonders gut!*



Kartoffeln



Vollmilch



rote Zwiebel



Rosmarin



Schweinelachs



Brokkolini

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Knackig-frisch und in unserer Lieblingsfarbe grün – der gesunde Brokkolini wird heute von einem duftenden Rosmarin-Kartoffelpüree und zartem Schweinelachs begleitet. Wenn Du das Püree gerne noch etwas cremiger magst, kannst Du die Milch einfach gegen Sahne austauschen. Lass Dir unser **glutenfreies** und **ballaststoffreiches** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb**, ein **Kartoffelstampfer** und **1 große Pfanne**. Entdecke den **Schweinelachs mit Brokkolini, Rosmarin-Kartoffelpüree und Zwiebelsoße**.



**1 KARTOFFELN VORBEREITEN**  
**Kartoffeln** schälen und vierteln. In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** füllen, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben und ca. 10 Min. garen, bis sie weich sind.



**2 KARTOFFELPÜREE ZUBEREITEN**  
 Gekochte **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. **Vollmilch** zugeben und alles mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Anschließend **Püree** bei niedrigster Stufe warmhalten.



**3 FLEISCH & BROKKOLINI ANBRATEN**  
 Enden des **Brokkolini** abschneiden. **Schweinelachs** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Schweinelachs** und **Brokkolini** zugeben und **Schweinelachs** je Seite 4 – 5 Min. anbraten. Anschließend beides aus der Pfanne nehmen und warmhalten.



**4 FÜR DIE ZWIEBELSOSSE**  
**Zwiebel** abziehen, halbieren und **Zwiebelhälften** in dünne Ringe schneiden. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und diese grob hacken. 150 ml [300 ml] heiße **Hühnerbrühe** vorbereiten.



**5 ZWIEBELSOSSE ANDICKEN**  
 In der Pfanne erneut 1 TL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Zwiebelringe** und ½ des gehackten **Rosmarins** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. 1 TL [1 EL] **Butter** unterrühren und darin schmelzen lassen. 1 TL [1 EL] **Mehl** darüber streuen und ca. 1 Min. rühren. Mit der vorbereiteten **Hühnerbrühe** ablöschen, alles einmal aufkochen, dann köcheln lassen, bis die **Soße** dicker geworden ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**6 KARTOFFELPÜREE VERFEINERN**  
 Die restlichen **Rosmarinnadeln** unter das **Kartoffelpüree** heben, dann auf Teller verteilen. **Schweinelachs**, **Brokkolini** daneben anrichten. **Zwiebelsoße** darüber verteilen und genießen.

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehligkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Vollmilch <sup>7)</sup>	50 ml ☉	100 ml ☉
rote Zwiebel <sup>DE</sup>	1	2
Rosmarin (Zweig) <sup>IS</sup>	1	2
Schweinelachs	2	4
Brokkolini	200 g	400 g
Salz*, Pfeffer*, Öl*, Hühnerbrühe*, Butter* <sup>7)</sup> , Mehl* <sup>1)</sup>		

\* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)  
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	423 kJ/103 kcal	2567 kJ/627 kcal
Fett	6 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	6 g	35 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	5 g	32 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	0 g

### ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland IS: Israel

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at