



Leichter kochen,  
besser essen!



KW32  
2015

## Low Carb: Schweinelachs-Steaks

mit Bohnen-Tomaten-Püree und Knoblauch-Rahmspinat

Wusstest Du schon, dass Bohnen resistente Stärke enthalten? Das heißt, dass sie nur langsam verdaut werden und ein Teil der Kalorien gar nicht vom Körper aufgenommen wird. Sie liefern also reichlich Ballaststoffe, neben Protein und Kohlehydraten, und sorgen für eine schlanke Taille. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Schweinelachs-Steaks



Weiße Bohnen



Knoblauch



Schalotte



Zitrone



Spinat



Kirschtomaten



Petersilie



Sahne



Muskatnuss

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Schweinelachs-Steaks	2	4
Weißer Bohnen (Dose)	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Schalotte	1	2
Zitrone ⊕	1/2	1
Spinat	300 g	600 g
Kirschtomaten	100 g	200 g
Petersilie	5 g	10 g
Sahne 7) ⊕	100 ml	200 ml
Muskatnuss, gemahlen 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 15) kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 714 kcal  
Kohlenhydrate: 30 g  
Fett: 42 g, Eiweiß: 43 g  
Ballaststoffe: 12 g

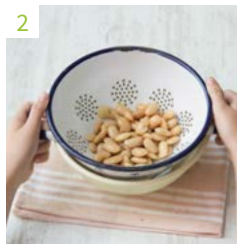
**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Geflügelbrühe, Mehl, Salz, Pfeffer, (Oliven-)Öl, Butter

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

Backofen, Sieb, Zitronenreibe und -presse, kleiner Topf (2), kleine Schüssel,  
Küchenpapier, große Pfanne, Backpapier, Backblech, Küchentuch, Kartoffelstampfer

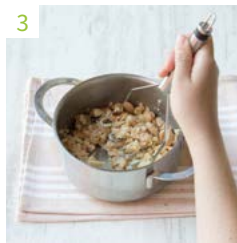
2



**1** Schweinelachs-Steaks aus dem Kühlschrank nehmen.

**2** Weiße Bohnen in einem Sieb abgießen. Schalotte abziehen und klein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. Kirschtomaten waschen und vierteln. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. 50 ml heiße Geflügelbrühe zubereiten. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

3



**3** In einem kleinen Topf ½ EL Olivenöl erwärmen und Schalotten darin ca. 2 Min. andünsten. Bohnen zugeben und mit einem Kartoffelstampfer pürieren. Geflügelbrühe, Kirschtomaten, Petersilie, etwas Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronenabrieb und -saft hinzufügen, alles gut vermischen und ca. 1 Min. miteinander köcheln.

4



**4** Eine Pfanne mit 1 EL Butter erwärmen. Spinat zugeben und zerfallen lassen. Dann in das Sieb zurückkippen und die überschüssige Flüssigkeit heraustropfen lassen. Noch einmal in der Pfanne 1 TL Butter erhitzen. Knoblauch anziehen, fein hacken, dazugeben und kurz glasig andünsten. Spinat dazugeben und kurz mitbraten, dann mit Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken und bei geringerer Temperatur ca. 5 Min. weiterköcheln lassen.

5



**5** 2 EL Mehl mit Salz und Pfeffer vermischen. Steaks mit Küchenpapier trockentupfen und im Mehl wenden.

**6** In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Steaks darin von jeder Seite ca. 1-2 Min. scharf anbraten.

**7** Bohnen-Tomaten-Püree auf Tellern verteilen, Schweinelachs-Steaks mit Rahmspinat darauf anrichten und genießen!