



Leichter kochen,
besser essen!



KW 39 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Glasierte Schweinelachssteaks

mit krossen Rosmarin-Kartoffeln und cremigem Spinat

Kannst Du Dich noch an den mit dem „Blubb“ erinnern? Falls ja, vergiss ihn. Selbst gemachter cremiger Spinat schmeckt viel besser. Zudem passt er nicht nur farblich, sondern auch geschmacklich prima zu unseren süß-sauer glasierten Steaks und den Backofenkartoffeln. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



Schweinelachssteaks



Kartoffeln



Rosmarin



Zwiebel



Knoblauch



frischer Spinat



Crème fraîche



Muskatnuss

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinelachssteaks	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Rosmarin (Zweig)	1	2
Zwiebel	1	2
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Spinat, frisch	300 g	600 g
Crème fraîche 7) ☼	75 g	150 g
Muskatnuss, gerieben 15)	1 g	2 g

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 643 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Fett: 28 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 7 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter, Honig, (körniger) Senf

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Sieb, große Pfanne, Kochlöffel, Mixer/Rührgefäß
und Pürierstab, Küchenpapier, kleiner Topf



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. **Schweinelachssteaks** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.



2 **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, **Nadeln** abzupfen und fein schneiden. **Kartoffeln** mit 1 EL **Olivenöl**, **Rosmarin** und etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Auf der mittleren Schiene des Ofens 25–30 Min. garen (in dieser Zeit 2– bis 3-mal wenden).



3 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Spinat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

4 In einer großen beschichteten Pfanne ½ EL **Butter** erwärmen. **Zwiebel** zugeben und 3–4 Min. glasig andünsten. Dann **Spinat** nach und nach zugeben und unter Wenden zerfallen lassen. Anschließend mit einem Kochlöffel möglichst viel überschüssige Flüssigkeit herausdrücken. In einem Mixer oder hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab **Spinat** mit **Knoblauch**, 1 EL **Crème fraîche** und ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** fein pürieren.



5 **Schweinelachssteaks** mit Küchenpapier trocken tupfen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, darin 1 EL **Olivenöl** bei mittlerer Hitze erwärmen. Steaks ca. 2 Min. je Seite anbraten. Für die Glasur ½ EL **Honig**, ½ EL körnigen **Senf** und 1 ½ EL Wasser zum **Fleisch** geben und 1 Min. alles ein wenig weiter einköcheln lassen. **Spinat** in einem kleinen Topf noch einmal vorsichtig erwärmen, nicht mehr kochen.

6 **Schweinelachssteaks** auf flachen Tellern verteilen und mit restlicher Glasur beträufeln. **Rosmarin-Kartoffeln** und **Spinat** dazu anrichten und genießen!