



Leichter kochen,
besser essen!



KW14
2016

HelloFresh.de_kundenservice@hellofresh.de

Schweinelachs mit knusprigen Blätterteig-Fleurons in cremiger PilzsaUCE

Blätterteigtaschen sind nicht nur etwas für Festtage: Zusammen mit einer cremigen PilzsaUCE schmilzt dieses knusprige GebäCk direkt in Deinem Mund. Gesunde Kräuter geben dem Ganzen noch den gewissen Frische-Kick!



40 min.



Stufe 2



Schweinelachs



Blätterteig



Schmand



Champignons



Kartoffeln



Zwiebel



Frühlingszwiebeln



Knoblauch



Petersilie



Schnittlauch



Dill



gemahlene Muskatblüte

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinelachs	1	2
Blätterteig 1)	½ ⊕	1
Kartoffeln	2	4
Zwiebel	1	2
Knoblauch	⅛ ⊕	¼ ⊕
braune Champignons	150 g	300 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Petersilie/Schnittlauch/Dill	10 g	20 g
Schmand 7)	75 g ⊕	150 g
gemahlene Muskatblüte 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 984 kcal
Kohlenhydrate: 72 g
Fett: 62 g, Eiweiß: 36 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

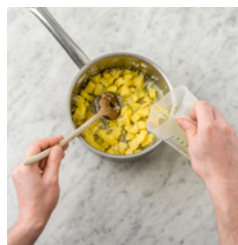
Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, Backpapier, Backblech, großer Topf, große Pfanne

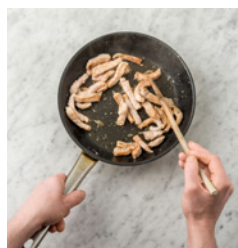


1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem kleinen Topf 200 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. **Schweinelachs** aus dem Kühlschrank holen, damit er Zimmertemperatur annehmen kann.

2 Blätterteig in vier Quadrate schneiden, diese diagonal halbieren. Jeweils zwei Dreiecke aufeinanderlegen und sanft zusammendrücken. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen. **Blätterteigdreiecke** herausnehmen und ein wenig abkühlen lassen.



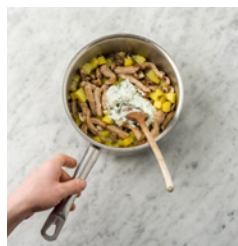
3 In der Zwischenzeit: **Kartoffeln** waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und hacken. In einem großen Topf einen Schuss **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Kartoffeln** darin 5 – 6 Min. anbraten. **Zwiebel** und **Knoblauch** 1 Min. mitbraten und mit **Gemüsebrühe** ablöschen. Hitze reduzieren und **Soße** einköcheln lassen.



4 Champignons putzen und vierteln. **Schweinelachs** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne einen Schuss **Öl** stark erhitzen und **Fleischstreifen** 2 – 3 Min. darin anbraten. **Champignons** zufügen und 2 – 3 Min. mitbraten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

5 Champignons und **Fleisch** zu der **Soße** geben und alles zusammen so lange weiterköcheln lassen, bis die **Brühe** circa um die Hälfte eingekocht ist.

6 Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und mit in die **Soße** geben. **Kräuter** waschen, trocken schütteln und fein hacken. **Soße** vom Herd nehmen, **Schmand** und **Kräuter** unterrühren. Mit ein wenig **Muskatblüte**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



7 Schweinelachsstreifen mit **Pilzsoße** auf Tellern verteilen.