

# Würzig gebratenes Schweinelachssteak mit Schupfnudeln und Rahmporree

High Protein Family Thermomix kocht • 756 kcal • Tag 5 kochen

14



Schweinelachssteaks



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Kochsahne



Porree



Hühnerbrühe



Schupfnudeln



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⚡ 20 [20 | 25] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
Porree NL   DE	2	3	4
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	3161 kJ/756 kcal
Fett	5,02 g	32,31 g
– davon ges. Fettsäuren	1,69 g	10,89 g
Kohlenhydrate	11,06 g	71,22 g
– davon Zucker	3,02 g	19,42 g
Eiweiß	6,73 g	43,32 g
Salz	0,710 g	4,571 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande



## 1 Gemüse schneiden

**Porree** der Länge nach halbieren, waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.



## 2 Porree dünsten

10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** und **Porreeringe** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Schweinelachssteaks** in eine große Schüssel geben, **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, mischen und kurz marinieren lassen.



## 3 Steaks braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Schweinelachssteaks** zugeben und ca. 3 – 5 Min. je Seite braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und abgedeckt kurz ruhen lassen.



## 4 Schupfnudeln braten

Nach der Porree-Dünstzeit **Kochsahne**, **Hühnerbrühpulver**, 50 g **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min. [8 Min. | 9 Min.]/98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Schupfnudeln** braten.



## 5 Schupfnudeln braten

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der Pfanne erhitzen und die **Schupfnudeln** darin rundherum für 6 – 8 Min. knusprig anbraten.

**Tipp:** Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.



## 6 Anrichten

**Rahmporree**, **Schweinelachssteaks** und **Schupfnudeln** auf Tellern anrichten.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

