

Bärenhunger auf Schweinesteak mit Kohlrabigemüse Blechkartoffeln und Kräutersoße

High Protein Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 721 kcal • Tag 5 kochen

36



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Kohlrabi



Karotte



Dill



Petersilie



Frischecreme



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------|-------|-------|-------|
| Schweinelachssteaks | 250 g | 375 g | 500 g |
| Kartoffeln (Drillinge) | 400 g | 600 g | 800 g |
| Kohlrabi DE | 1 | 2 | 2 |
| Karotte DE | 4 | 6 | 8 |
| Dill/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Frischcreme 7 | 150 g | 200 g | 300 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 2 g | 4 g | 4 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 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. 790 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 381 kJ/91 kcal | 3018 kJ/721 kcal |
| Fett | 4,70 g | 37,23 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,37 g | 18,73 g |
| Kohlenhydrate | 6,73 g | 53,29 g |
| – davon Zucker | 2,71 g | 21,47 g |
| Eiweiß | 5,23 g | 41,43 g |
| Salz | 0,334 g | 2,645 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)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit „Hello Paprika“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Gemüse schneiden

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Karotten schälen, längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Kohlrabi schälen, halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Dill- und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.



Gemüse kochen

Karotten und **Kohlrabi** in den großen Topf geben und so lange kochen, bis beide **Gemüsesorten** weich genug sind; die Kochzeit variiert je nach Dicke der Scheiben zwischen 5 und 10 Min.

Danach **Gemüse** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** dazugeben, einmal umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fleisch braten

Schweinelachssteak von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinelachssteaks** darin 3 – 5 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist. Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen.



Für die Soße

Währenddessen in einem kleinen Topf 80 ml [120 ml | 160 ml] **Wasser***, **Frischkäse**, gehackte **Kräuter** und **Hühnerbrühe** vermengen und unter Rühren aufkochen, sodass eine glatte **Soße** entsteht.



Anrichten

Kartoffeln, **Karotten-Kohlrabi-Gemüse** und **Fleisch** auf Teller verteilen und mit der **Soße** genießen.

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>

