

Schweinelachssteak mit frischer Estragonbutter dazu Kartoffelspalten und Romana-Tomaten-Salat

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 717 kcal • Tag 3 kochen



Schweinelachssteaks



vorw. festk. Kartoffeln



Tomate



Estragon



Salat Herz (Romana)



körniger Senf



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Kräuterbutter



Blütenhonig



- 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*

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*, Weißweinessig*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Estragon	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
körniger Senf 9	8,5 g**	12,75 g**	17 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Kräuterbutter 7	40 g	60 g	80 g
Blütenhonig	8 g	10 g**	20 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. 660 g)
Brennwert	458 kJ/109 kcal	2999 kJ/717 kcal
Fett	5,7 g	37,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	12,3 g
Kohlenhydrate	8,5 g	55,8 g
– davon Zucker	1,5 g	10,1 g
Eiweiß	5,7 g	37,6 g
Salz	0,25 g	1,67 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) **9** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
BE: Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



1 Kartoffelspalten zubereiten

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

Kräuterbutter aus dem Kühlschrank nehmen

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 1 cm Spalten (**Wedges**) schneiden und gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit „**Hello Patatas**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mischen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen, bis die Spalten weich sind.



4 Für das Dressing

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **körnigen Senf**, **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
Romanasalat in feine Streifen schneiden.



2 Für die Kräuterbutter

Estragon fein hacken.

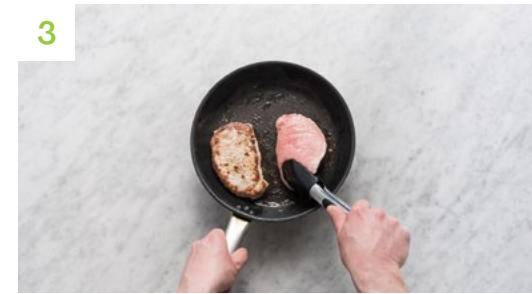
In einer kleinen Schüssel weiche **Kräuterbutter** mit **Estragon** mischen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tipp: Estragonbutter auf ein Stück Backpapier geben und einrollen. Ab damit in den Kühlschrank, so kannst Du die Butter später besser in Scheiben schneiden.



5 Salat mit Dressing mischen

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.
Tomatenwürfel mit dem **Salat** zum **Dressing** geben, vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



3 Steaks 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.



6 Anrichten

Kartoffel-Wedges und **Salat** auf Teller verteilen, **Steaks** dazu anrichten.

Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf die **Steaks** legen und 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>

