

# 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 <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Estragon	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
körniger Senf <b>9</b>	8,5 g**	12,75 g**	17 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Kräuterbutter <b>7</b>	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.

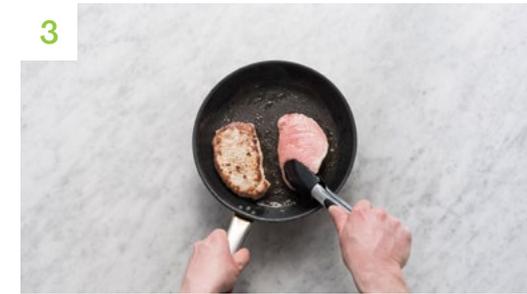
In einer kleinen Schüssel weiche **Kräuterbutter** mit **Estragon** mischen. Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**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>

