

Schweinelachssteak mit frischer Estragonbutter

dazu Kartoffelspalten und Romana-Tomaten-Salat

Family High Protein Thermomix hilft • 717 kcal • Tag 3 kochen



Schweinelachssteaks



vorw. festk. Kartoffeln



Tomate



Estragon



Salatherz (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 die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*, Essig*, Öl*

Kochutensilien

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

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



Kartoffeln backen

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

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.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Steaks braten

10 Min. bevor die **Kartoffelspalten** fertig sind, die **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.

Währenddessen den **Salat** fertigstellen.



Kräuterbutter

Blätter vom **Estragon** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kräuterbutter**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3** vermengen. Mit dem Spatel nach unten schieben und noch mal **5 Sek./Stufe 3** vermengen.

Kräuterbutter in eine kleine Schüssel umfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Tipp: *Kräuterbutter auf ein Stück Backpapier geben und einrollen, so kannst Du die Butter später besser in Scheiben schneiden.*

Mixtopf spülen.



Salat fertigstellen

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 0,5 cm Streifen schneiden.

Salatstreifen zum **Dressing** in die Schüssel geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Bis zum Servieren ziehen lassen.



Dressing zubereiten

Tomate halbieren und die Hälfte in ca. 1 cm Würfeln schneiden.

Restliche **Tomatenhälfte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **körnigen Senf**, **Honig**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Tomatenwürfel unter das **Dressing** mischen.



Anrichten

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

Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf die noch heißen **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>

