

# Salbei-Schweinesteak mit Ofengemüse

dazu Tomaten-Kartoffel-Püree und Balsamicosoße

unter 650 Kalorien Family High Protein 30 – 40 Minuten • 635 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



mehlig. Kartoffeln



Zucchini



Paprika multicolor



Knoblauchzehe



Petersilie



Salbei



rote Zwiebel



Tomatenpesto



Balsamicreme



Rinderbrühe



Gewürzmischung „Hello Mezze“



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne und 1 Kartoffelstampfer

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Balsamicocreme <b>13) 14)</b>	12 g	18 g**	24 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	4 g	4 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. 780 g)
Brennwert	339 kJ/81 kcal	2657 kJ/635 kcal
Fett	3 g	23,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6,1 g
Kohlenhydrate	8,1 g	63,4 g
– davon Zucker	1,8 g	13,7 g
Eiweiß	5,1 g	40,1 g
Salz	0,18 g	1,42 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: 13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **BE:** Belgien



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



## 2 Gemüse backen

**Paprika**, **Zucchini** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Gewürzmischung** „Hello Mezze“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



## 3 Kartoffeln kochen

**Kartoffeln** schälen und vierteln.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **Kartoffeln** zugeben, **salzen\*** und 15 – 18 Min. weich garen.

Nach der Garzeit **Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen, dabei ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochwasser\*** im Topf behalten.

**Tomatenpesto** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter\*** zu den **Kartoffeln** geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Steaks braten

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Salbeiblätter** von den Stielen zupfen.

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Schweinelachssteak** von beiden Seiten **salzen\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Schweinelachssteaks** mit der **Knoblauchzehe** und den **Salbeiblättern** in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. je Seite braten.

**Steaks** danach 3 – 5 Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitgaren, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

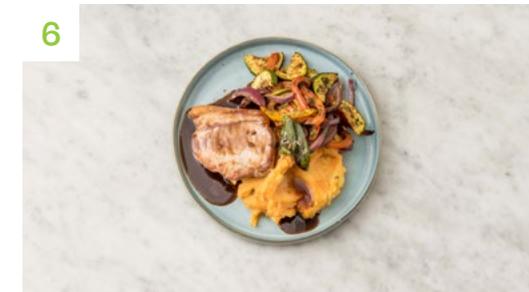


## 5 Soße zubereiten

**Salbeiblätter** aus der Pfanne nehmen.

**Balsamicocreme**, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** und die mitgelieferte **Rinderbrühe** in die Pfanne geben, gut durchrühren und 1 Min. köcheln lassen.

In die **Soße** 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter\*** einrühren und noch 2 Min. köcheln lassen bis die **Soße** andickt.



## 6 Anrichten

**Ofengemüse** mit **Petersilie** mischen und mit dem **Kartoffel-Tomaten-Püree** auf Teller verteilen.

**Schweinelachssteaks** daneben anrichten, mit **Soße** begießen und mit **Salbeiblättern** belegen.

**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>

