

# Salbei-Schweinesteak mit Varomagemüse

dazu Tomaten-Kartoffel-Püree und Balsamicosoße

unter 650 Kalorien **Family** High Protein Thermomix kocht • 635 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



mehligk. Kartoffeln



Zucchini



Paprika multicolor



Knoblauchzehe



Petersilie



Salbei



rote Zwiebel



Tomatenpesto



Balsamicoreme



Rinderbrühe



Gewürzmischung „Hello Mezze“



- 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\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## 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</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)** Schwefeldioxid 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 Zerkleinern

**Petersilie** mit Stielen in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

**Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben [evtl. überstehende Kartoffeln in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen].



## 4 Dampfzugen & braten

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** zum **Knoblauch** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Salbeiblätter** zugeben und 2 – 3 Min. knusprig braten.

Anschließend **Knoblauch** und **Salbei** aus der Pfanne nehmen, **Steaks** in die Pfanne geben und von jeder Seite 4 – 5 Min. anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

**Steaks** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



## 2 Vorgaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen [Varoma aufsetzen] und **13 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

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

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

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



## 5 Soße & Püree zubereiten

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Pfanne erneut erhitzen, **Balsamicocreme**, **Rinderbrühe** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Garflüssigkeit\*** in die Pfanne geben, gut durchrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen. 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter\*** einrühren.

Währenddessen **Kartoffeln**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter\***, **Tomatenpesto**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** pürieren.



## 3 Kleinigkeiten

**Paprika**, **Zucchini** und **Zwiebel** in eine große Schüssel geben, mit **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Salbeiblätter** von den Stielen zupfen.

**Steaks** auf beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Varoma abnehmen und öffnen (Achtung: heiß).

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und das **Gemüse** in den Varoma-Behälter geben.

Varoma verschließen.



## 6 Anrichten

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

**Schweinelachssteaks** dazugeben, 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>

