

Schweinesteak mit Kohlrabigemüse

Blechkartoffeln und Kräutersoße

Viel Gemüse **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 703 kcal • Tag 5 kochen

14



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Kohlrabi



Karotte



Dill



Petersilie



Frischecreme



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hühnerbrühe



- 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*

Butter*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Kohlrabi DE	1	2	2
Karotte DE	4	6	8
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Frischecreme 7)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 790 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	2940 kJ/703 kcal
Fett	4,5 g	35,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	17,4 g
Kohlenhydrate	6,7 g	53,1 g
– davon Zucker	2,7 g	21,2 g
Eiweiß	5,2 g	41,4 g
Salz	0,27 g	2,15 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)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit „Hello Paprika“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Gemüse schneiden

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Karotten schälen, längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Kohlrabi schälen, halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Dill- und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.



Gemüse kochen

Karotten und **Kohlrabi** in den großen Topf geben und so lange kochen, bis beide **Gemüsesorten** weich genug sind; die Kochzeit variiert je nach Dicke der Scheiben zwischen 5 und 10 Min.

Danach **Gemüse** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** dazugeben, einmal umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fleisch braten

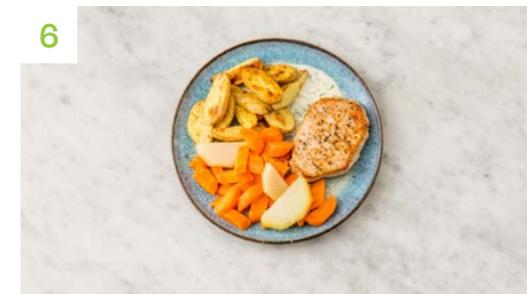
Schweinelachssteak von beiden Seiten **salzen***.

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.



Für die Soße

Währenddessen in einem kleinen Topf 80 ml [120 ml | 160 ml] **Wasser***, **Frischecreme**, gehackte **Kräuter** und **Hühnerbrühe** vermengen und unter Rühren aufkochen, sodass eine glatte **Soße** entsteht.



Anrichten

Kartoffeln, **Karotten-Kohlrabi-Gemüse** und **Fleisch** auf Teller verteilen und mit der **Soße** 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>

