

# Schweinelachssteak mit Kräuterkruste

dazu Apfel-Kartoffelstampf und grüne Bohnen

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 611 kcal • Tag 5 kochen

37



Schweinelachssteaks



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



Apfel



Schalotte



Petersilie glatt



Schnittlauch



Naturjoghurt



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Muskat“

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseschäler, 1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Buschbohnen	300 g	400 g	600 g
Apfel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>IT</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Schalotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl <b>13</b>   <b>15</b>	25 g**	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	7,5 g**	10 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. 700 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	2556 kJ/611 kcal
Fett	2,8 g	19,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8,8 g
Kohlenhydrate	9,3 g	65 g
– davon Zucker	2,9 g	20,4 g
Eiweiß	5,9 g	40,9 g
Salz	0,23 g	1,61 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 **10** Sellerie **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland **FR:** Frankreich



## Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer kleinen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Apfel** schälen, vierteln, entkernen und in 4 cm Würfel schneiden.



## Gemüse kochen

In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes **Wasser** geben, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Salz\*** zugeben und aufkochen lassen.

**Apfel** und **Kartoffel** darin 12 – 14 Min. weich garen. Danach mithilfe des Deckels abschütten und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser\*** auffangen.



## Für die Kruste

**Kräuter** fein hacken und zusammen mit **Senf**, Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Panko-Mehl**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die kleine Schüssel mit der **Butter** geben und vermengen.

**Kräuterkruste** auf einer Seite der **Schweinelachssteaks** verteilen und mit der **Kruste** nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Schweinelachssteaks** im Ofen für 14 - 16 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.

**Tip:** Wenn du die Kruste extra knusprig magst, stelle in den letzten 2 Min. auf die Grillfunktion um.



## Für die Bohnen

In einen kleinen Topf mit Deckel reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen.

**Schalotte** fein würfeln.

**Buschbohnen** in den Topf geben und 7 – 8 Min. weich garen. Danach mithilfe des Deckels abgießen.



## Stampf vollenden

**Joghurt**, „Hello Muskat“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, **Kochwasser**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den großen Topf mit den **Kartoffeln** geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.

**Schalotten** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** in den kleinen Topf mit den **Bohnen** geben, erhitzen und 1 Min. anschwitzen.

**Topfinhalt** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** ablöschen und 1 Min. weiter anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Schweinelachssteak**, **Apfel-Kartoffelstampf** und grüne **Bohnen** auf Tellern anrichten 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>

