

# Schweinesteak mit Kohlrabigemüse Kartoffeln und Kräutersoße

Viel Gemüse Family High Protein Thermomix kocht • 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 die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

## 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
Frischcreme 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



## Vorbereitung

**Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren, **salzen\*** und in den Gareinsatz geben.

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

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

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Karotten** und **Kohlrabi** in den Varoma-Behälter geben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und Varoma verschließen.



## Dampfgaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen, **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren und fortfahren.

**Tipp:** Wenn Du Deine Kartoffeln lieber aus dem Ofen magst, dann Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Kartoffeln in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* und der Gewürzmischung vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Währenddessen

Blätter von **Petersilie** und **Dill** abzupfen.

**Schweinelachssteaks** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und der **Gewürzmischung** würzen.



## Steaks braten

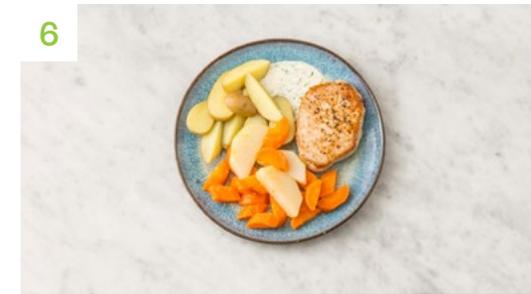
Erst 10 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* bei mittlerer Hitze erwärmen, **Steaks** darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen.

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



## Soße kochen

**Kräuter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 80 g [110 g | 140 g] **Garflüssigkeit\***, **Hühnerbrühe** und **Frischcreme** zugeben, **10 Sek./Stufe 6** mischen und **5 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Karotten-Kohlrabi-Gemüse** auf Teller verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** belegen, sodass sie schmilzt. **Kartoffeln**, **Fleisch** und **Soße** dazu anrichten.

**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>

