

# Schweinelachssteak im Sesam-Mantel

dazu Chili-Süßkartoffelpüree und grüne Bohnen

High Protein 30 – 40 Minuten • 656 kcal • Tag 5 kochen

22



Schweinelachssteaks



Süßkartoffel



milder Chili-Mix



Gemüsebrühpulver



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Sojasoße



Maisstärke



Frühlingszwiebel



Sesamsamen



Schwarzkümmel



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 großer Topf, 1 Gemüschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>   <b>ZA</b>   <b>NL</b>	1	1	2
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b> )	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Sojasoße <b>11</b> ) <b>15</b> )	50 ml	75 ml	100 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>SN</b>   <b>DE</b>	1	2	2
Sesamsamen <b>3</b> )	20 g	30 g	40 g
Schwarzkümmel	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. 560 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	2746 kJ/656 kcal
Fett	4,1 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	7,8 g
Kohlenhydrate	12,5 g	69,1 g
– davon Zucker	3,3 g	18,4 g
Eiweiß	7,2 g	39,9 g
Salz	0,89 g	4,92 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:** **3**) Sesamsamen **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **MA:** Marokko **SN:** Senegal **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande



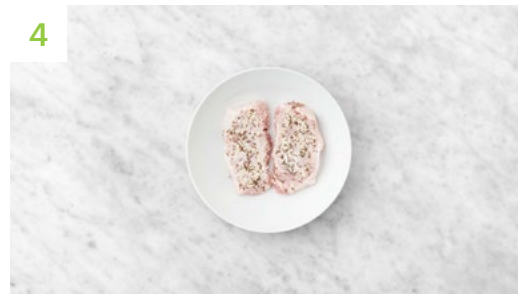
## Für die Süßkartoffel

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

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

**Süßkartoffelwürfel** im **Wasser\*** 12 – 15 Min. garen. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



## Für den Stampf

Währenddessen, **Maisstärke** über die **Schweinelachssteaks** verteilen und einreiben, **salzen\***. **Sesam** und **Schwarzkümmel** auf ein Schneidebrett geben und **Schweinesteaks** darin wälzen, sodass dieses mit **Sesammix** ummantelt ist.

In dem großen Topf aus Schritt 1, 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Butter\*** erhitzen. **Milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** darin 1 Min. anschwitzen.

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

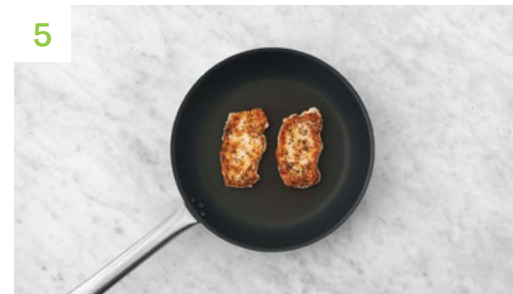


## Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

**Knoblauch** fein hacken.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Für das Fleisch

Abgegossenen **Süßkartoffeln**, **Gemüsebrühe** und 2 EL **[3 EL | 4 EL]** **Wasser\*** zugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Ggf. warm halten.

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Öl\*** erhitzen. **Schweinelachssteaks** darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa und der **Sesam** knusprig ist. Herausnehmen.



## Für die Bohnen

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen und aufkochen lassen.

**Buschbohnen** zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

In den Topf 0,5 EL **[1 EL | 1 EL]** **Butter\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Vorgearbete **Bohnen** und Hälfte des **Knoblauchs** dazugeben und 2 – 3 Min. braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

In derselben Pfanne **Sojasoße**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, restlichen **Knoblauch**, 50 ml **[75 ml | 100 ml]** **Wasser\***, **Pfeffer\*** und 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Honig\*** vermengen und aufkochen, 2 – 3 Min. köcheln bis die **Soße** leicht eindickt.

**Süßkartoffelstampf** auf tiefe Tellern verteilen, **Knoblauch-Bohnen** und **Schweinesteaks** darauf anrichten, mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** toppen und mit **Honig-Teriyaki-Soße** servieren.

Guten Appetit!