

# Souflaki-Schweinelachs mit Paprikagemüse

## Kartoffelwedges, Hirtenkäse und Tomatendip

10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 681 kcal • Tag 5 kochen

28



Schweinelachssteaks



vorw. festk. Kartoffeln



Paprika multicolor



Zwiebel



Hirtenkäse



Ketchup



Tomatenpesto



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Gewürzmischung „Hello Patatas“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Ketchup <b>10)</b>	50 g	75 g	100 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	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. 620 g)
Brennwert	458 kJ/110 kcal	2848 kJ/681 kcal
Fett	4,6 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,1 g
Kohlenhydrate	9,1 g	56,8 g
– davon Zucker	2,7 g	16,7 g
Eiweiß	7,4 g	46,2 g
Salz	0,54 g	3,34 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) **10)** Sellerie **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 **BE:** Belgien **PL:** Polen **EG:** Ägypten



## Für die Kartoffeln

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

**Kartoffeln** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „**Hello Patatas**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen



## Schweinelachs marinieren

In einer großen Schüssel „**Hello Souflaki**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Schweinelachs** zugeben und kurz marinieren lassen.



## Für das Paprikagemüse

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

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

**Zwiebel** und **Paprika** neben die **Kartoffeln** auf das Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und alles im Ofen 30 – 35 Min. garen.

**Tipp:** Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, verwende 2 Backbleche.



## Schweinelachs garen

**Schweinelachs** in den letzten 10 Min. der **Kartoffelgarzeit** mit auf das Backblech geben.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Tomatenketchup** und **Tomatenpesto** zu einem **Dip** vermengen.



## Anrichten

**Schweinelachs**, **Kartoffeln** und **Paprikagemüse** auf Tellern verteilen. **Hirtenkäse** mit den Händen darüber bröseln und mit dem **Dip** servieren.

**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>

