

Rosmarin-Schweinelachssteaks mit griechischem Salat und Butterbohnen-Püree

High Protein 25 – 35 Minuten • 664 kcal • Tag 5 kochen

37



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Butterbohnen



kleine Salatgurke



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Rosmarin, getrocknet



gerebelter Oregano



schwarze Oliven ohne Stein



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Patatas“

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Zucker*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Pürierstab, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb, kleine Schüssel, kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Butterbohnen	380 g	570 g**	760 g
kleine Salatgurke	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Rosmarin, getrocknet	2 g**	3 g**	4 g
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
schwarze Oliven ohne Stein	50 g	70 g	100 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
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. 580 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	2778 kJ/664 kcal
Fett	6 g	34,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,3 g
Kohlenhydrate	4,7 g	27,5 g
– davon Zucker	1,1 g	6,2 g
Eiweiß	8,9 g	51,7 g
Salz	0,86 g	5,01 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande



1 Steaks marinieren

In einer großen Schüssel Hälfte [drei Viertel | alle] **Rosmarinnadeln**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer** vermengen.

Schweinelachssteaks dazugeben, vermengen und marinieren lassen.



2 Für das Dressing

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer zweiten großen Schüssel **Senf**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Oregano**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen.



3 Kleine Vorbereitung

Gurke längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Hirtenkäse in 1 cm Würfel schneiden.

Alles in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, aber noch nicht vermengen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Bohnen durch ein Sieb abgießen, dabei 3 EL [4 EL | 6 EL] der **Flüssigkeit** auffangen.



4 Für den Bohnenstampf

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Hälfte der **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Bohnen, „Hello Patatas“ und aufgefangene **Flüssigkeit** dazugeben und aufkochen lassen.

Von der Hitze nehmen und mit einem Pürierstab fein mixen.

Zitronenabrieb zugeben und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken. Warm halten.

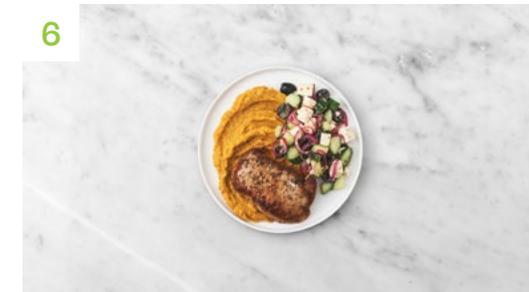
Tipp: Wenn das Püree zu fest wird, gib' teelöffelweise Wasser* dazu.



5 Steaks anbraten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Restliche **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, herausnehmen und in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Die Pfanne ohne Fettzugabe erneut erhitzen. Marinierte **Schweinelachssteaks** darin 3 – 5 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist.



6 Anrichten

Salat mit dem **Dressing** vermengen.

Zitronen-Bohnen-Püree auf Teller verteilen.

Rosmarin-Steaks und **Salat** daneben 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>

