

Gebratenes Schweinelachssteak mit Butterbohnen dazu pikante Aprikosensoße und Drillinge

25 – 35 Minuten • 651 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Kräuterbutter



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Aprikosenchutney



Aprikosenkonfitüre



Sriracha Sauce



Hühnerbrühe



Maisstärke

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Kräuterbutter 7)	20 g	40 g	40 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	1	1	1
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Aprikosenkonfitüre	25 g	25 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	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. 550 g)
Brennwert	487 kJ/116 kcal	2724 kJ/651 kcal
Fett	3,7 g	20,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	7,7 g
Kohlenhydrate	11,7 g	65,4 g
– davon Zucker	2,1g	11,7 g
Eiweiß	7 g	39 g
Salz	0,3 g	1,68 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 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Kartoffeln kochen

Gewaschene **Kartoffeln** in einen großen Topf geben und mit ca. 2 cm **Wasser** bedecken. **Wasser** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** salzen und abgedeckt ca. 16 – 18 Min. kochen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und quer halbieren. **Buschbohnen** in den letzten 10 Min. mit in das **Kochwasser** geben und mitkochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Kleine Vorbereitung

Knoblauch abziehen.

In einem Messbecher 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver**, **Maisstärke**, **Aprikosenchutney**, **Aprikosenkonfitüre** und **Sriracha** verrühren.



3 Mandeln rösten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ca. 2 Min hellbraun rösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



4 Fleisch braten

Schweinelachssteaks von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinelachssteaks** darin bei mittlerer Hitze je Seite ca. 2 – 4 Min. braten, bis diese in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.

In der letzten Minute **Knoblauch** dazupressen. **Steaks** kurz aus der Pfanne nehmen.



5 Soße kochen

Vorbereitete **Soße** im Messbecher noch einmal durchrühren und **Pfanneninhalt** damit ablöschen.

Soße unter Rühren ca. 4 Min. köcheln lassen, bis diese etwas reduziert und dickflüssig ist.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** einrühren und die **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schweinesteaks zu der **Soße** geben und einmal kurz aufkochen lassen, sodass die **Steaks** wieder warm sind.



6 Anrichten

Nach Ende der **Gemüse** Kochzeit **Kartoffeln** und **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und gleich wieder zurück in den Topf geben. **Kräuterbutter** hinzufügen und miteinander vermengen, sodass das **Gemüse** damit mariniert ist.

Kartoffeln, **Bohnen**, **Fleisch** und **Soße** auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit **Mandelblättchen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!