

# Schweinelachssteak im Sesam-Mantel

dazu Chili-Süßkartoffelpüree und grüne Bohnen

High Protein Thermomix kocht • 656 kcal • Tag 5 kochen

22



Schweinelachssteaks



Süßkartoffel



milder Chili-Mix



Gemüsebrühpulver



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Sojasoße



Maisstärke



Frühlingszwiebel



Sesamsamen



Schwarzkümmel



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

# 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

Thermomix® und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b> <b>  ZA   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) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel <b>EG   MA  </b> <b>SN   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



## Varoma vorbereiten

**Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben.

Enden der **Buschbohnen** entfernen, **Buschbohnen** dritteln und auf den Varoma-Einlegeboden geben. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte des **Knoblauches** über die **Bohnen** geben. Varoma verschließen.

Restlichen **Knoblauch** umfüllen.



## Für die Soße

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

Währenddessen fortfahren.

### 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.



## Garen & Fleisch vorbereiten

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**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.



## Für das Pürree

**Kartoffeln**, milden **Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, 10 g **[15 g | 20 g] Butter\***, 50 g **[75 g | 100 g] Garflüssigkeit**, **Gemüsebrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 4** pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

**Bohnen** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Fleisch braten

5 Min. vor Ende der Dampfgarzeit 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.

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Anrichten

**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!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

