



Schweinelachssteak mit Bohnengemüse

dazu selbstgemachte Thymian-Kräuterbutter

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 695 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Petersilie glatt



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Schalotte



Butter

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1000 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Butter 7)	30 g	40 g	60 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. 590 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	2906 kJ/695 kcal
Fett	5,4 g	31,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	10,8 g
Kohlenhydrate	9,9 g	58,5 g
– davon Zucker	1,1 g	6,7 g
Eiweiß	6,6 g	38,9 g
Salz	0,19 g	1,14 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



1 Kartoffeln backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit „**Hello Patatas**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



2 Bohnen kochen

In einen großen Topf mit Deckel 1 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Buschbohnen in das **Wasser*** geben und 9 – 11 Min. abgedeckt kochen, bis sie bissfest sind.

Bohnen anschließend durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser** spülen und abkühlen lassen.



3 Kräuterbutter zubereiten

Petersilien und **Thymianblätter** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel weiche **Butter** mit der Hälfte der **Kräuter** mischen und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauch abziehen.

Schalotte in feine Ringe schneiden.



4 Steaks anbraten

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinelachssteaks** darin bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. je Seite braten, bis sie in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.



5 Bohnen anbraten

Währenddessen in dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Bohnen hinzugeben und 2 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen, **Schalotte** dazugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

Restliche **Kräuter** unterrühren und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Kartoffelecken auf Teller verteilen, **Bohngemüse** und **Schweinelachssteaks** dazu anrichten.

Kräuterbutter auf den **Schweinelachssteaks** verteilen 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>

