

# Schweinelachssteak auf Kräuterbutter-Spätzle

dazu saure Sahne und Salat mit Frucht-Balsamico-Dressing

High Protein Family 15 – 25 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen

36



Schweinelachssteaks



frische Eierspätzle



Pflücksalat



Frucht-Balsamico-Dressing



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kräuterbutter



saure Sahne



Gewürzmischung „Hello Paprika“

**DAS GING SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



**ZEIT SPAREN**



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 2 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
frische Eierspätzle <b>8) 15)</b>	400 g	600 g	800 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Frucht-Balsamico-Dressing	35 g	52,5 g**	70 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	30 g**	40 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	200 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 450 g)
Brennwert	647 kJ/155 kcal	2908 kJ/695 kcal
Fett	6,3 g	28,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	10 g
Kohlenhydrate	14,7 g	65,9 g
– davon Zucker	1,4 g	6,3 g
Eiweiß	9,3 g	41,8 g
Salz	0,78 g	3,52 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) 8) Eier 15) Weizen

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

1



## Spätzle braten

In einer großen Pfanne **Kräuterbutter** erhitzen und **Spätzle** darin 6 – 8 Min. anbraten. Mit **Salz\*** abschmecken.

2



## Fleisch anbraten

**Kräuter** zusammen hacken.

In einer kleinen Schüssel **Kräuter** mit **saurer Sahne** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Schweinelachssteaks** von beiden Seiten mit „Hello Paprika“ einreiben.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schweinelachssteaks** darin 3 – 5 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** in der Mitte nur noch leicht rosa ist.

3



## Anrichten

In einer großen Schüssel **Pflücksalat** und **Frucht-Balsamico-Dressing** vermengen.

**Schweinelachssteaks** auf Teller verteilen. **Spätzle** und **Salat** daneben anrichten und mit **Kräuter-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>

