

Schweinelachssteak auf geröstetem Kürbis-Salat dazu Pflaumen-Senf-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 467 kcal • Tag 3 kochen

38



Schweinelachssteaks



Hokkaido-Kürbis



Feldsalat



rote Zwiebel



Naturjoghurt



Pflaumenkonfitüre



körniger Senf



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Hokkaido-Kürbis DE NL EG	1	1	2
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Pflaumenkonfitüre	40 g	60 g	80 g
körniger Senf 9)	40 g	57 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	6 g	10 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	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. 610 g)
Brennwert	321 kJ/77 kcal	1953 kJ/467 kcal
Fett	3,9 g	23,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,5 g
Kohlenhydrate	3,9 g	24 g
– davon Zucker	3,2 g	19,3 g
Eiweiß	6,2 g	37,7 g
Salz	0,22 g	1,35 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Kürbis schneiden

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

Kürbis vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** in 1 cm Spalten schneiden.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.



Kürbis rösten

Kürbisspalten und **Zwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Kürbis** im Ofen 20 – 25 Min. garen.



Dressing vorbereiten

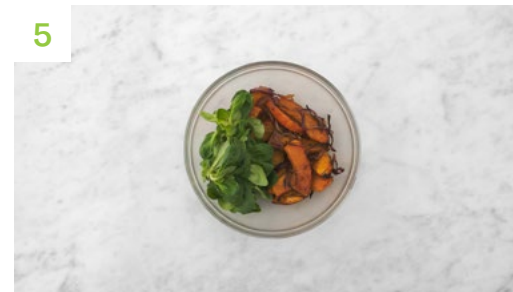
In einer großen Schüssel **Pflaumenkonfitüre**, **körnigen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Mit **Honig*** abschmecken.



Fleisch anbraten

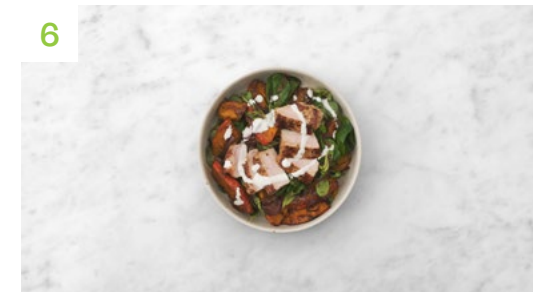
8 Min. vor Ende der Ofengarzeit **Schweinelachssteaks** von beiden Seiten **salzen*** und mit „**Hello Mezza**“ einreiben.

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



Salat vollenden

Kürbisgemüse in die große Schüssel geben und vermengen. **Salat** vorsichtig unterheben. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Schweinelachssteaks nach Belieben in Streifen schneiden.

Kürbisspalten und **Salat** auf tiefe Teller verteilen. **Schweinelachssteakstreifen** darauf anrichten. Mit **Joghurt** beträufeln.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

