

Schweinelachssteak in Wildpreiselbeer-Soße mit Champignons und roten Salz-Kartoffeln

schnell unter 650 Kalorien High Protein 25 – 35 Minuten • 513 kcal • Tag 3 kochen

21



Schweinelachssteaks



rote Kartoffeln



Champignons



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Wildpreiselbeerenmarmelade



Worcester Sauce



Salatherz (Romana)



Hühnerbrühe



mittelscharfer Senf



Maisstärke



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Butter*, Honig*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
rote Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Champignons	125 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	50 g	50 g
Worcester Sauce 11	8 ml	12 ml**	16 ml
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	10 ml	20 ml
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. 580 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	2145 kJ/513 kcal
Fett	3,3 g	19,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,9 g
Kohlenhydrate	8,1 g	47,3 g
– davon Zucker	5,2 g	30,2 g
Eiweiß	5,3 g	31 g
Salz	0,27 g	1,57 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: 9) Senf 11) Soja

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten



1 Kartoffeln garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln nach Belieben schälen und halbieren.

Kartoffeln in den großen Topf geben und 18 – 22 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



2 Kleine Vorbereitung

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Zwiebeln grob würfeln.

Petersilie grob hacken.

Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden.



3 Für das Dressing

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Senf, Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen. **Salatherz** hinzugeben und noch nicht vermengen.



4 Schweinesteaks anbraten

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Maisstärke**, **Hühnerbrühe**, **Wildpreiselbeermarmelade** und Worcestersauce zu einer **Soße** verrühren.

Schweinesteaks rundum **salzen***.

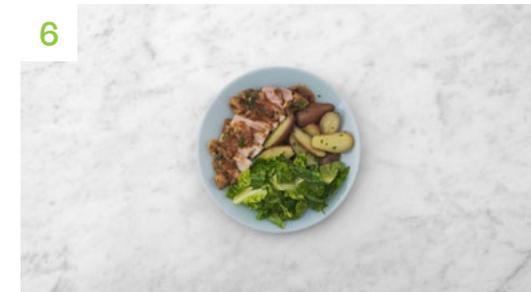
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Schweinesteaks** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** noch leicht rosa ist. Herausnehmen.



5 Für die Soße

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Zwiebeln** und **Champignons** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Pfanneninhalt** mit vorbereiteter **Soße** ablöschen. **Thymianzweig** hinzugeben und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Steaks zurück in die Pfanne geben und aufwärmen.



6 Anrichten

Kartoffeln nach Belieben mit etwas **Butter*** vermengen und kräftig mit **Salz*** würzen.

Kartoffeln auf Teller verteilen. **Salat** und **Schweinesteak** mit **Wildpreiselbeersoße** daneben anrichten und mit **Petersilie** toppen.

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>

