

Schweinelachssteak auf Kräuterbutter-Spätzle

dazu saure Sahne & Salat mit fruchtigem Dressing

Family High Protein extra schnell 15 – 25 Minuten • 693 kcal • Tag 3 kochen



Schweinelachssteaks



frische Eierspätzle



Frucht-Balsamico-Dressing



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kräuterbutter



saure Sahne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Blattsalatmischung



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 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Frucht-Balsamico-Dressing	35 g	52,5 g**	70 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kräuterbutter 7)	20 g	30 g**	40 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 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. 440 g)
Brennwert	663 kJ/158 kcal	2988 kJ/693 kcal
Fett	6,4 g	28,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	10 g
Kohlenhydrate	15 g	65,5 g
– davon Zucker	1,5 g	6,7 g
Eiweiß	9,5 g	41,6 g
Salz	0,8 g	3,51 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

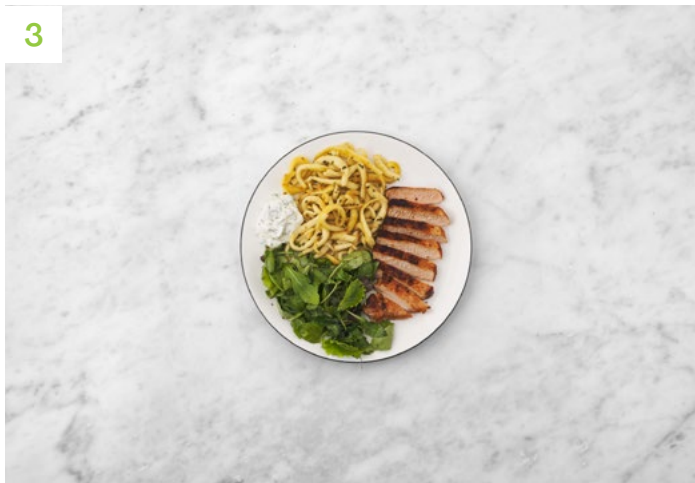
Kräuter zusammen hacken.

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 **Salat** 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>

