

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

schnell unter 650 Kalorien High Protein Thermomix kocht • 513 kcal • Tag 3 kochen

21



Schweinelachssteaks



rote Kartoffeln



Champignons



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Wildpreiselbeermarmelade



Worcester Sauce



Salatherz (Romana)



Hühnerbrühe



mittelscharfer Senf



Maisstärke



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüssel

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



Kartoffeln garen

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kartoffeln nach Belieben schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Soße kochen

150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, gelöste **Maisstärke**, **Hühnerbrühe**, **Thymianzweig**, **Wildpreiselbeermarmelade** und Worcestersauce in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



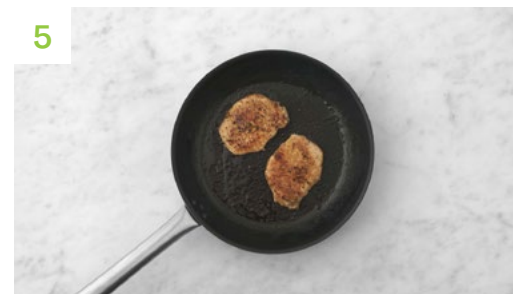
Für den Salat

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 in mundgerechte Stücke schneiden, zum **Dressing** geben, aber noch nicht vermengen.

Zwiebeln abziehen und halbieren.

Champignons je nach Größe vierteln.



Schweinesteaks anbraten

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.

Soße im Mixtopf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

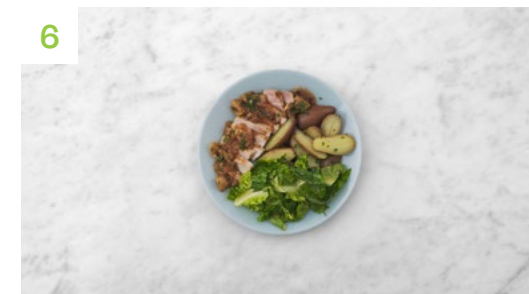


Dünsten

Varoma abnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Butter*** und **Champignonviertel** zugeben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Maisstärke** in einer kleinen Schüssel mit 1 EL [2 EL | 2 EL] **Wasser*** glattrühren.



Anrichten

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>

