

Salbei-Schweinesteak mit Ofengemüse

dazu Tomaten-Kartoffel-Püree und Balsamicosoße

37

Family High Protein Kalorien im Blick 30 – 40 Minuten • 640 kcal • Tag 5 kochen



Schweinlachssteaks



mehlig. Kartoffeln



Zucchini



Paprika multicolor



Knoblauchzehe



Petersilie



Salbei



rote Zwiebel



Tomatenpesto



Balsamicreme



Rinderbrühe



Gewürzmischung „Hello Mezze“

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Butter*, Olivenöl*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Kartoffelstampfer

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Zucchini DE NL ES MA	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Tomatenpesto 14)	25 g	37,5 g**	50 g
Balsamicocreme 14)	12 g	18 g**	24 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	4 g	4 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. 770 g)
Brennwert	346 kJ/83 kcal	2677 kJ/640 kcal
Fett	2,4 g	18,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	5,5 g
Kohlenhydrate	9,5 g	73,8 g
– davon Zucker	1,9 g	14,6 g
Eiweiß	5,2 g	40,2 g
Salz	0,26 g	1,99 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Gemüse backen

Paprika, **Zucchini** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Gewürzmischung** „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



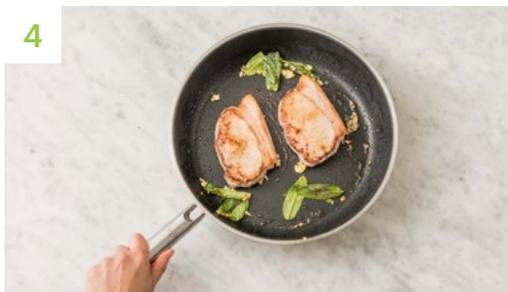
Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen und vierteln.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **Kartoffeln** zugeben, **salzen*** und 15 – 18 Min. weich garen.

Nach der Garzeit **Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen, dabei ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochwasser*** im Topf behalten.

Tomatenpesto und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** zu den **Kartoffeln** geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Steaks braten

Petersilienblätter fein hacken.

Salbeiblätter von den Stielen zupfen.

Knoblauchzehe abziehen.

Schweinelachssteak von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinelachssteaks** mit der **Knoblauchzehe** und den **Salbeiblättern** in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. je Seite braten.

Steaks danach 3 – 5 Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitgaren, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

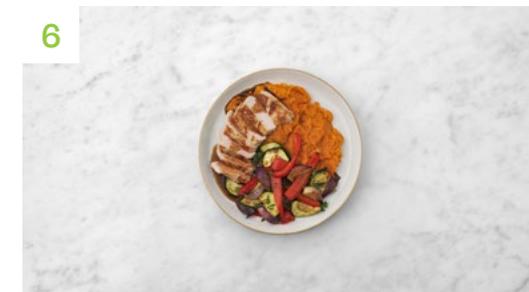


Soße zubereiten

Salbeiblätter aus der Pfanne nehmen.

Balsamicocreme, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** und die mitgelieferte **Rinderbrühe** in die Pfanne geben, gut durchrühren und 1 Min. köcheln lassen.

In die **Soße** 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** einrühren und noch 2 Min. köcheln lassen bis die **Soße** andickt.



Anrichten

Ofengemüse mit **Petersilie** mischen und mit dem **Kartoffel-Tomaten-Püree** auf Teller verteilen.

Schweinelachssteaks daneben anrichten, mit **Soße** begießen und mit **Salbeiblättern** belegen.

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>

