



LECKERE SCHWEINESTEAKS MIT BROKKOLI, Süßkartoffelstampf und Zwiebelsoße

KIDS HIT



Kartoffeln



Süßkartoffel



Brokkoli



Schweinelachssteaks



Rinderbrühe



Zwiebel



Kochsahne



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“

Mahlzeit zum Überlegen!



Heute gibt es orangefarbenen Kartoffelstampf! Wie? Wir haben eine besondere Kartoffel zu Euren normalen Kartoffeln zugefügt, sodass eine ganz besondere Farbe und ein besonderer Geschmack entstehen. Apropos: Wisst Ihr eigentlich, woher Kartoffeln und auch die Süßkartoffeln kommen? Kleiner Tipp: Christoph Kolumbus dachte bei der Entdeckung dieses Landes, dass er in Indien gelandet wäre, wo er eigentlich hinwollte.

25 [30] Min.

40 [40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

thermomix



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder ins Kochgeschehen mit einbinden möchtet, lasst sie doch den **Brokkoli** in Röschen brechen oder das **Wasser** in den Mixtopf zugeben.



LOS GEHT'S

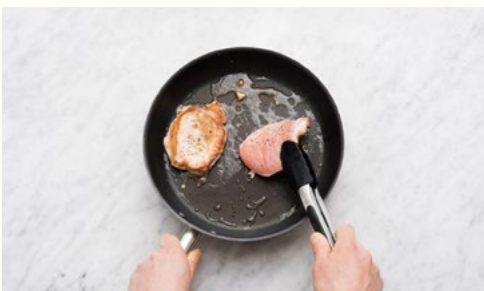
Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 große Pfanne**.



1 DÄMPFEN VORBEREITEN
Süßkartoffel und **Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Vom **Brokkoli** die Röschen abtrennen, in mundgerechte Stücke schneiden, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



2 DAMPFGAREN
 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen **Zwiebel** abziehen, halbieren, in halbe Ringe schneiden, aber erst 10 Min. bevor der Varoma fertig ist, weiterkochen.



3 STEAKS ANBRATEN
Schweinelachssteaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. 1½ EL [2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und **Steaks** darin je Seite 2 Min. anbraten. **Steaks** herausnehmen und ruhen lassen. **Zwiebelringe** in die Pfanne geben und für 2 Min. glasig anschwitzen. Mit 75 ml [100 ml] **Wasser***, **Rinderbrühe**, **Gewürzmischung** und **Kochsahne** ablöschen und alles 2 – 3 Min. köcheln lassen.



4 STAMPF ZUBEREITEN
 Während die **Zwiebelsoße** einköchelt, Varoma abnehmen und Mixtopf leeren. **Brokkoli** warm halten. **Kartoffeln** und **Süßkartoffeln** in den Mixtopf geben, 10 g [15 g] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4,5** mithilfe des Spatels zu einem Stampf verarbeiten. Kontrolliert, ob der Stampf die richtige Konsistenz hat und mixt ihn sonst noch mal **15 Sek./Stufe 5**.



5 ANRICHTEN
Schweinelachssteaks wieder in die **Sahnesoße** geben und einmal kurz erhitzen. **Süßkartoffelpüree** und **Brokkoli** auf Teller verteilen. **Sahnesoße** mit **Schweinelachssteaks** dazu anrichten und genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Süßkartoffel US CO	1	1 (groß)
Kartoffeln	2	2
Brokkoli DE	1	1
Zwiebel DE	1	2
Schweinelachssteaks	420 g	560 g
Rinderbrühe	6 g	8 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g
Kochsahne 5)	300 ml	400 ml
Wasser* für Schritt 2		500 g
Öl* für Schritt 3	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	75 ml	100 ml
Butter* 5) für Schritt 4	10 g	15 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.
 ☉ 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. 650 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2.720 kJ/650 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	9 g	57 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	7 g	43 g
Salz	1 g	1 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten von Amerika
 CO: Kolumbien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!