



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de Kundenservice@hellofresh.de

1  
KW24  
2016 **thermomix**

## Low Carb: Schweinelachs-Steaks mit Bohnen-Tomaten-Püree und Knoblauch-Rahmspinat

Wusstest Du schon, dass Bohnen „resistente Stärke“ enthalten? Das heißt, dass sie nur langsam verdaut werden und ein Teil der Kalorien gar nicht vom Körper aufgenommen wird. Sie liefern also, neben Protein und Kohlenhydraten, reichlich Ballaststoffe und sorgen für eine schlanke Taille. Guten Appetit!

 40 min.

 40 min.

 Stufe 2

 2 Portionen



Schweinelachs-Steaks



weiße Bohnen



Datteltomaten



Knoblauch



Spinat



Sahne



Schalotte



Muskatnuss



Petersilie



Zitrone

## Für 2 Personen.....

- 2 Stängel Petersilie, abgezupft
- 1 Schalotte, halbiert
- ½ Bio-Zitrone, halbiert ⊕
- 1 Dose weiße Bohnen
- 100 g Datteltomaten, halbiert
- 300 g Spinat
- ¼ Knoblauch, gepresst ⊕

- 100 ml Sahne 7)
- 1 g gemahlene Muskatnuss 15)
- 2 Schweinelachs-Steaks

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

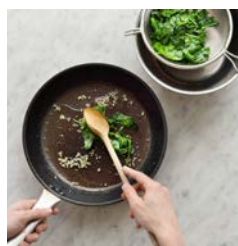
Kalorien: 714 kcal/2989 kJ  
Kohlenhydrate: 30 g  
Fett: 42 g, Eiweiß: 43 g  
Cholesterin: 181 mg  
Ballaststoffe: 12 g

## Gut im Haus zu haben .....

Olivener Öl, Geflügelbrühe, Salz, Pfeffer, Butter 7), Mehl 1)

## Was zum kochen gebraucht wird .....

Thermomix, kleine Schüssel, Sieb, Gemüseriebe, große Pfanne (2), Knoblauchpresse, Küchenpapier



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

**1** Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**2** Schalotte in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **1 EL Olivenöl** dazugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. In dieser Zeit **weiße Bohnen** in einem Sieb abgießen. Schale der **Zitrone** fein abreiben, dann entsaften.

**3** Bohnen in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 4** pürieren.

**4** **50 g Geflügelbrühe, Kirschtomatenhälften**, zerkleinerte **Petersilie**, **1 Prise Salz und Pfeffer** und wenig **Zitronenabrieb** und **-saft** zugeben und **5 Min./90 °C/↻/Stufe Rühren** erhitzen. Währenddessen in einer großen Pfanne **1 EL Butter** erwärmen, **Spinat** darin portionsweise zerfallen lassen. Dann in das Sieb zurückgeben und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. **Püree** im Mixtopf ziehen lassen.

**5** Erneut in der Pfanne **1 TL Butter** erhitzen. **Knoblauch** dazugeben und kurz glasig andünsten. **Spinat** dazugeben, dann mit **Sahne** ablöschen. Mit **Salz, Pfeffer** und etwas **Muskatnuss** abschmecken und ca. **5 Min.** weiterköcheln lassen und mit der Zubereitung fortfahren.

**6** In einem tiefen Teller **2 EL Mehl** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Schweinelachs-Steaks** mit Küchenpapier trocken tupfen und darin wenden. In einer zweiten großen Pfanne **1 EL Olivenöl** stark erhitzen, **Steaks** darin von beiden Seiten **2 – 3 Min.** scharf anbraten, bis sie rundum goldbraun sind.

**7** **Bohnen-Tomaten-Püree** auf Tellern verteilen, **Steaks** und **Rahmspinat** dazu anrichten und genießen!