



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW39
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

„Saltimbocca“ vom Schweinerücken

mit grünen Bohnen in Mandelknusperbutter und Kartoffel-Bohnen-Püree

Wusstest Du, dass Saltimbocca wörtlich „Spring in den Mund!“ bedeutet? So lecker schmeckt dieser italienische Klassiker nämlich. Mit original Rohschinken und aromatischem Salbei wirst auch Du schnell nachvollziehen können, woher der Name kommt – es besteht tatsächlich „Luftsprung-Gefahr“!



40 min.



Stufe 2



An Tag
1-5 kochen

proteinreich



Schweinelachs



Prosciutto



Buschbohnen



Riesenbohnen



Mandelblättchen



Kartoffeln



Milch



Pankomehl



Salbei

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
mehligkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Riesenbohnen	1 Dose	2 Dosen
Buschbohnen	100 g	200 g
Mandelblättchen 8) 15)	10 g	20 g
Schweinelachs	2	4
Salbei	5 g ⊕	10 g
Prosciutto	4 Scheiben	8 Scheiben
Pankomehl 1) 15)	20 g	40 g
Milch 7)	125 ml ⊕	250 ml

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

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

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 757 kcal
Kohlenhydrate: 77 g
Fett: 21 g, Eiweiß: 52 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Pfeffer, Butter 7), Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Sieb, großer Topf, große Pfanne, Küchenpapier, Backpapier, Backblech, Kartoffelstampfer

Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Riesenbohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, leicht salzen, Kartoffelwürfel darin 15 – 20 Min. garen. Riesenbohnen ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit dazugeben.

2 In der Zwischenzeit: Enden der Buschbohnen abschneiden. In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe Mandelblättchen bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen.

3 Schweinelachs mit Küchenpapier trockentupfen und mit der Hand etwas flacher klopfen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen und 1 TL Öl darin stark erhitzen. Schweinelachs hineingeben und auf beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Danach Schweinelachs auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Jedes Stück mit einem Blatt Salbei und mit 2 Scheiben Prosciutto belegen und im Backofen 7 – 9 Min. fertig garen.

5 Währenddessen: Pfanne erneut mit Küchenpapier auswischen, kochendes Wasser hineingeben, salzen und Buschbohnen darin 5 – 6 Min. kochen. Anschließend in das Sieb abgießen, zurück in die Pfanne geben, mit 1 TL Butter und Mandelblättchen vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Pankomehl unterrühren.

6 Kartoffelwürfel und Riesenbohnen nach der Garzeit in das Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Milch zugeben und zu Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel-Bohnen-Püree und Knusperbohnen auf Teller verteilen, Saltimbocca dazu anrichten, mit ein wenig Fleischsaft beträufeln und genießen.

