



# SCHWEINELACHS IM BACONMANTEL

dazu Kartoffeln, Karotten und Zwiebelsoße

## FAMILY HIGHLIGHT



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W21](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W21)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



## Marcos Tipps für Kids

Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Einwickeln der Schweinesteaks helfen.

Also Ärmel hoch, Hände waschen und los gehts!

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-5 kochen

# LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 großem Topf** und **1 Sieb**.



## 1 KARTOFFELN GAREN

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

**Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder sechsteln. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 2 KAROTEN ZUBEREITEN

**Karotten** schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Einen Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen, **salzen\*** und **Karotten** darin für ca. 5 – 7 Min. vor Ende der **Kartoffel**-Garzeit gar kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.



## 3 VORBEREITEN

**Zwiebeln** abziehen und in dünne Streifen schneiden.

**Schweinelachssteaks** mit der **Hälfte** vom **Senf** einstreichen und mit je 2 **Baconscheiben** umwickeln.



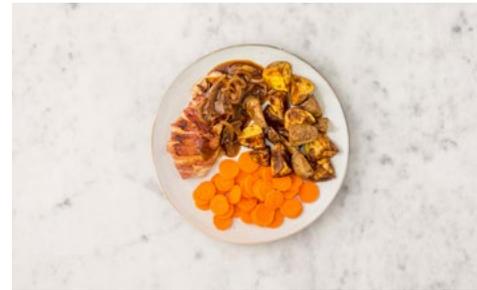
## 4 FLEISCH BRATEN

In einer kalten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Schweinelachs** mit der **Baconnaht** nach unten bei mittlerer Hitze je Seite ca. 4 – 5 Min. knusprig braten, bis das **Fleisch** innen nur noch ganz leicht rosa ist. Danach aus der Pfanne nehmen und warm halten.



## 5 SOSSE KOCHEN

In derselben Pfanne ohne Zugabe von Fett **Zwiebelstreifen** 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. **Pfanneninhalt** mit **brauner Soße** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen, restlichen **Senf** unterrühren und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Schweinesteaks**, **Kartoffeln**, **Karotten** auf Tellern verteilen und mit **Zwiebelsoße** genießen.

# Guten Appetit!

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	280 g	420 g	560 g
Bacon (Scheiben) 6)	80 g	120 g	160 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Zwiebel DE	2	3	4
Karotten NL	2	3	4
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Braune Soße	100 ml	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 ml
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.

### DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	323 kJ/77 kcal	2.134 kJ/510 kcal
Fett	3,08 g	20,39 g
– davon ges. Fettsäuren	1,29 g	8,51 g
Kohlenhydrate	7,11 g	46,99 g
– davon Zucker	2,00 g	13,20 g
Eiweiß	6,55 g	43,29 g
Salz	0,531 g	3,509 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

4) Senf

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at