



SCHWEINELACHS IM BACONMANTEL

dazu Kartoffeln, Karotten und Zwiebelsoße



- Schweinelachssteaks
- Bacon (Scheiben)
- mittelscharfer Senf
- Zwiebel
- Karotte
- vorw. festk. Kartoffeln
- Braune Soße

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

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 [35 | 40] Min. 45 [45 | 45] Min.
 Stufe 2 Thermomix kocht
 5 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. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **2 große Teller** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN
Kartoffeln in Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Mit **Salz*** würzen, mischen und darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben.



2 IM VAROMA DAMPFGAREN
Karotten schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden geben, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 ZWIEBEL & FLEISCH
Zwiebeln abziehen und in dünne Streifen schneiden.

Schweinelachssteaks mit der **Hälfte** des **Senfs** bestreichen und mit je **2 Baconscheiben** umwickeln.



4 FLEISCHPÄCKCHEN BRATEN
Schweinelachs mit **Baconhülle** in eine kalte große Pfanne (ohne Zugabe von Fett) legen. Mittlere Hitze einstellen und **Fleischpäckchen** je Seite ca. 5 Min. braten, bis der **Bacon** knusprig ist. Gebratenes **Fleisch** auf einen großen Teller legen und mit einem zweiten Teller abdecken, um die **Steaks** warm zu halten. **★TIPP:** Lege Bacon immer in die kalte Pfanne und erhitze langsam, damit Dein Bacon knusprig wird.



5 SOSSE KOCHEN
 In der Pfanne ohne Zugabe von Fett die **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
 Varoma abnehmen. **Schweinesteaks** im **Baconmantel**, **Kartoffeln** und **Karottenscheiben** auf Tellern verteilen. **Zwiebelsoße** dazu servieren und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	280 g	420 g	560 g
Bacon (Scheiben)	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
Wasser* für Schritt 2		500 g	
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.

DURCHSCHNITTICHE 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

2020 | KW 21 | 5 HelloFRESH