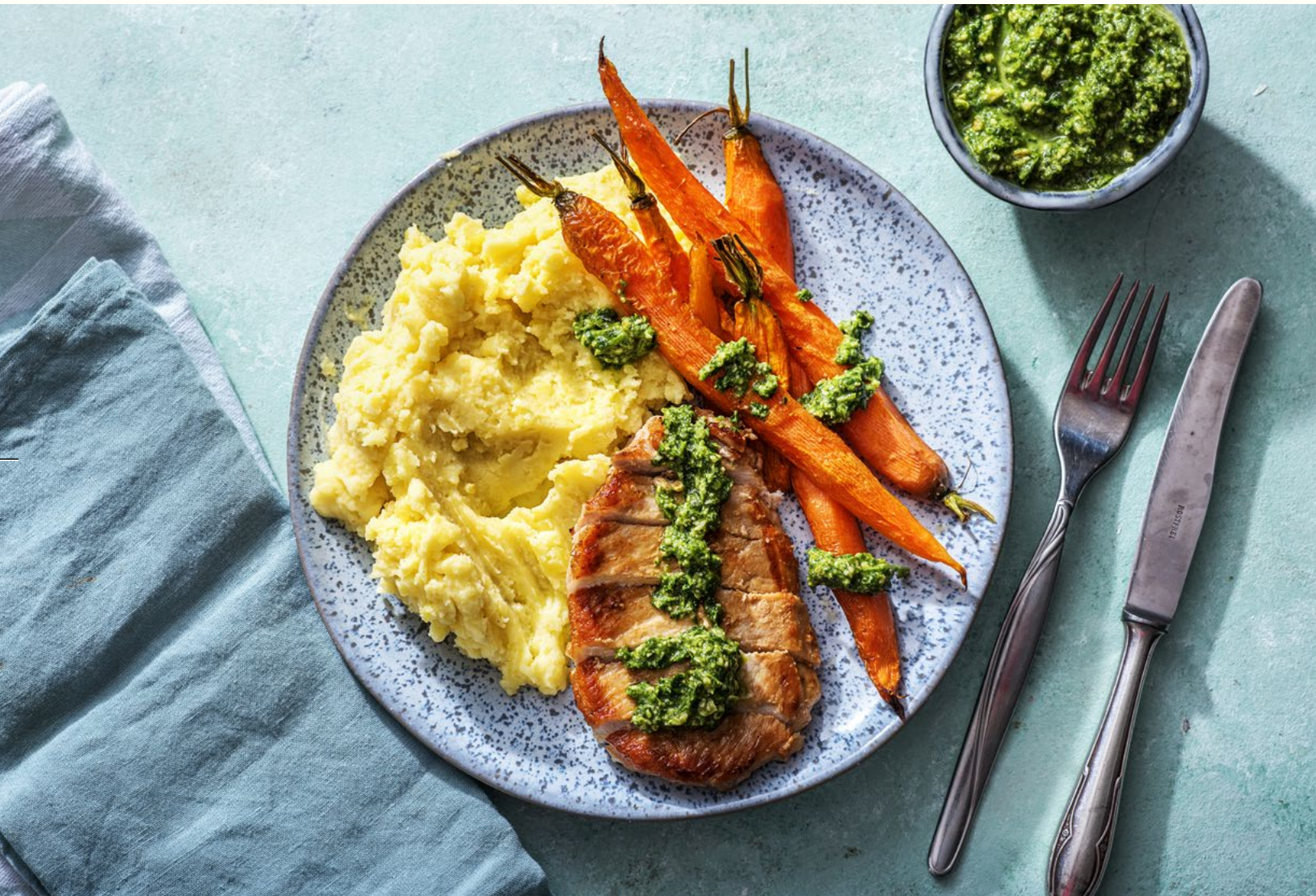




# SCHWEINELACHSSTEAK MIT GRÜNKOHLPESTO, Kartoffel-Muskat-Püree und gebackenen Karotten

## SPECIAL



Schweinelachssteak



Baby-Grünkohl



Kartoffeln



Muskatnuss



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Walnüsse



Karotte



Milch

20 [25 | 30] Min. 35 [40 | 45] Min.

Thermomix kocht

So hast Du Grünkohl bestimmt noch nie erlebt: Als Grünkohl-Pesto wird der vielseitige Winterkohl zum Highlight dieses Special-Gerichts. Das selbst gemachte Pesto ist das ideale Topping für Dein **proteinreiches** Schweinefleischsteak. Ein fluffiger Kartoffelstampf mit Muskat und gebackene Karotten aus dem Ofen runden dieses winterliche Gericht ab. Guten Appetit!



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 Pfanne**.

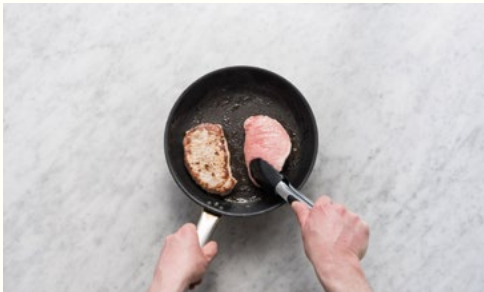


## 1 PESTO ZUBEREITEN

**Knoblauch** abziehen und in den Mixtopf geben.

**Walnusskerne, Hartkäse, Grünkohl, Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 7** vermischen.

**Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



## 4 STEAKS BRATEN

**Schweinelachssteaks** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

10 Min vor Ende der Varoma-Garzeit in einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Steaks** darin von beiden Seiten 5 – 6 Min. anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den **Stampf** zubereiten.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

**Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Eventuell überstehende **Kartoffeln** im Varoma-Behälter verteilen.

**Karotten** schälen, **Karottengrün** etwas stutzen, **Karotten** je nach Dicke längs halbieren oder vierteln und in den Varoma-Behälter legen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Mit **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und Varoma-Behälter verschließen.



## 5 STAMPF ZUBEREITEN

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, **Milch** (siehe **Zutatenliste**), **Butter\***, **Muskat**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **2 Min./85 °C/Stufe 1** erhitzen. **Kartoffeln** zugeben und mithilfe des Spatels **5 Sek. /Stufe 3,5** zu einem **Stampf** verarbeiten.

★ **TIPP:** *Muskatnuss ist sehr intensiv im Geschmack. Du kannst auch erst weniger verwenden und dann nachwürzen.*



## 3 DAMPFGAREN

**450 g Wasser** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen erst eine Kochpause einlegen, dann die **Steaks** braten.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelstampf** auf Teller verteilen. **Schweinesteaks** schräg in Streifen schneiden und auf dem **Püree** anrichten.

Mit **Pesto** toppen, **Karotten** dazu anrichten und genießen.

*Guten Appetit!*

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte (mit Strunk)	6	9	12
mehligkochende Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Milch (1,5 % Fett)	100 g ☉	150 g ☉	200 g
Muskatnusspulver	1 g	1 g	2 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Baby-Grünkohl DE	50 g	75 g	100 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	40 g	40 g
Walnüsse 7)	10 g	20 g	20 g
Schweinelachssteak	280 g	420 g	560 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5)	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* für Pesto	50 ml	75 ml	100 ml
Olivenöl* für Pesto	30 ml	45 ml	60 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	2538 kJ/607 kcal
Fett	6 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	8 g	40 g
– davon Zucker	0 g	2 g
Eiweiß	8 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

2) Eier 5) Milch 7) Walnüsse

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

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