



# SCHWEINESTEAKS MIT KOHLRABIGEMÜSE, Kräutersoße und Kartoffeln

## FAMILY



Hühnerbrühe



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung  
„Paprikagewürz“



Kohlrabi



Dill



Petersilie



Frischkäse



Karotten

### Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie die Blätter von den Kräutern abzupfen, so kann sich auch die Akzeptanz für die grüne Zutat steigern.

20 [25] Min.

40 [45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

thermomix



# LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix**\* benötigt Ihr **1 große Pfanne**.



## 1 VORBEREITUNG

**Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren, **salzen\*** und in den Gareinsatz geben. **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Rauten schneiden. **Kohlrabi** schälen, halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Karotten** und **Kohlrabi** in den Varoma-Behälter geben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und Varoma verschließen.



## 4 STEAKS BRATEN

Erst 10 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Steaks** darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen. Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit\*** dabei auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



## 2 DAMPFGAREN

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen, **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren und fortfahren. **★TIPP:** Wenn Du Deine Kartoffeln lieber aus dem Ofen magst, dann Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Kartoffeln in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** und der **Gewürzmischung** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 5 SOSSE KOCHEN

**Kräuter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 80 g [110 g | 140 g] **Garflüssigkeit\***, **Hühnerbrühe** und **Frischkäse** zugeben, **10 Sek./Stufe 6** mischen und **5 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 WÄHRENDDESSEN

Blätter von **Petersilie** und **Dill** abzupfen. **Schweinelachssteaks** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und der **Gewürzmischung** würzen.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffeln** auf Teller verteilen, **Karotten-Kohlrabi-Gemüse**, **Fleisch** und **Soße** dazu anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

# 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	4 g
Karotten NL	6	8
Kohlrabi ES	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g
Schweinelachssteaks	420 g	560 g
Frischkäse 5)	200 g	400 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g
Wasser* für Schritt 2		500 g
Öl* für Schritt 4	1½ EL	2 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	362 kJ/87 kcal	2.826 kJ/676 kcal
Fett	4,74 g	37,01 g
– davon ges. Fettsäuren	2,19 g	17,12 g
Kohlenhydrate	6,77 g	52,82 g
– davon Zucker	2,72 g	21,26 g
Eiweiß	5,40 g	42,14 g
Salz	0,340 g	2,657 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

5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

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