

SCHWEINESTEAKS MIT KOHLRABIGEMÜSE, Kräutersoße und Blechkartoffeln

KIDS HIT



Gemüsebrühe



Schweinelachssteak



Kartoffeln



Gewürzmischung
„Kartoffelknaller“



Kohlrabi



Dill



Petersilie



Frischkäse



Karotten

Mahlzeit zum Nachdenken!



Heute ist leckeres Kohlrabigemüse der Star in Deinem Gericht. Du findest Kohlrabi langweilig? Dann wusstest Du sicher noch nicht, dass die gesunde Wunderknolle helfen soll, die Sehkraft zu verbessern! Ein echtes Superkraft-Gemüse also! Welche Supergemüse kennst du noch? Kleiner Tipp: Ein grüner Salat sorgt bei so manchen für Megamuskeln!

40 Minuten Stufe 2

Tag 1-5 kochen



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Blätter von den **Kräutern** abzupfen und beim Anrichten helfen.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleinen Topf**, **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **1 Gemüseschäler** und **1 große Pflanne**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

Erhitzt **Wasser*** im **Wasserkocher**.

Kartoffeln ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit **Öl*** und der **Gewürzmischung** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 FÜR DAS GEMÜSE

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und noch einmal aufkochen lassen. **Karotten** und **Kohlrabi** hinzufügen und 5 – 10 Min. kochen, bis beide **Gemüsesorten** gar sind (die Kochzeit variiert je nach Dicke der Scheiben).

Danach **Gemüse** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Butter*** hineingeben, schmelzen lassen, einmal umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Gemüse** ggf. warm halten.



2 KLEINE VORBEREITUNG

Karotten schälen, längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Rauten schneiden. **Kohlrabi** schälen, halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Blätter von den **Kräutern** abzupfen und fein hacken.

Mit der mitgelieferten **Gemüsebrühe** und dem heißen **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** herstellen.



5 FLEISCH BRATEN

Schweinelachssteaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pflanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Steaks** darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. anbraten. Pflanne vom Herd nehmen und **Steaks** ruhen lassen. **Soße** noch einmal aufwärmen, aber nicht kochen. **Kartoffeln** auf Teller geben, **Karotten-Kohlrabi-Gemüse**, **Steaks** und **Soße** nebeneinander anrichten.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln DE	600 g	800 g
Gewürzmischung „Kartoffelknaller“	4 g	4 g
Karotten NL	6	8
Kohlrabi DE	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Frischkäse 5)	200 g	400 g
Schweinelachssteak	420 g	560 g
Öl* für Schritt 1 und Schritt 6	je 1 ½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 2	120 ml	160 ml
Butter* 5) für Schritt 4	1 EL	3 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. 850 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	3.370 kJ/806 kcal
Fett	6 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	7 g	53 g
– davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	6 g	45 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

(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®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!