



# Würzig gebratenes Schweinelachssteak mit Schupfnudeln und Rahmporree

High Protein Family Thermomix kocht • 756 kcal • Tag 5 kochen

24



Schweinelachssteaks



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kochsahne



Porree



Hühnerbrühe



Schupfnudeln



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⏱ 20 [20 | 25] Min. ⌚ 25 [25 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
Porree <b>NL   BE</b>	2	3	4
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schupfnudeln <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 640 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	3161 kJ/756 kcal
Fett	5,02 g	32,31 g
– davon ges. Fettsäuren	1,69 g	10,89 g
Kohlenhydrate	11,06 g	71,22 g
– davon Zucker	3,02 g	19,42 g
Eiweiß	6,73 g	43,32 g
Salz	0,710 g	4,571 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: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer: NL:** Niederlande **BE:** Belgien



## Gemüse schneiden

**Porree** der Länge nach halbieren, waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.



## Porree dünsten

10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** und **Porreeringe** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Schweinelachssteaks** in eine große Schüssel geben, **Gewürzmischung, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, mischen und kurz marinieren lassen.



## Steaks braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Schweinelachssteaks** zugeben und ca. 3 – 5 Min. je Seite braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und abgedeckt kurz ruhen lassen.



## Schupfnudeln braten

Nach der Porree-Dünstzeit **Kochsahne, Hühnerbrühpulver, 50 g Wasser\*, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und

**7 Min. [8 Min. | 9 Min.]/98 °C/↻/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Schupfnudeln** braten.



## Schupfnudeln braten

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der Pfanne erhitzen und die **Schupfnudeln** darin rundherum für 6 – 8 Min. knusprig anbraten.

**Tipp:** Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.



## Anrichten

**Rahmporree, Schweinelachssteaks** und **Schupfnudeln** auf Tellern anrichten.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

