

# Schweinelachssteak mit Bohnengemüse

dazu selbstgemachte Thymian-Kräuterbutter

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 694 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Petersilie glatt



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Schalotte



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	1	2	2

\*\*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. 590 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	2904 kJ/694 kcal
Fett	5,4 g	31,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	11,2 g
Kohlenhydrate	9,9 g	58,5 g
– davon Zucker	1,1 g	6,7 g
Eiweiß	6,6 g	38,9 g
Salz	0,19 g	1,14 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:** Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

**Kartoffeln** in einer großen Schüssel mit „Hello Patatas“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Bohnen kochen

In einen großen Topf mit Deckel 1 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

**Buschbohnen** in das **Wasser\*** geben und 9 – 11 Min. abgedeckt kochen, bis sie bissfest sind.

**Bohnen** anschließend durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser** spülen und abkühlen lassen.



## Kräuterbutter zubereiten

**Petersilien** und **Thymianblätter** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] weiche **Butter\*** mit der Hälfte der **Kräuter** mischen und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Knoblauch** abziehen.

**Schalotte** in feine Ringe schneiden.



## Steaks anbraten

**Schweinelachssteaks** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Schweinelachssteaks** darin bei mittlerer Hitze je Seite ca. 3 – 5 Min. braten, bis diese in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.



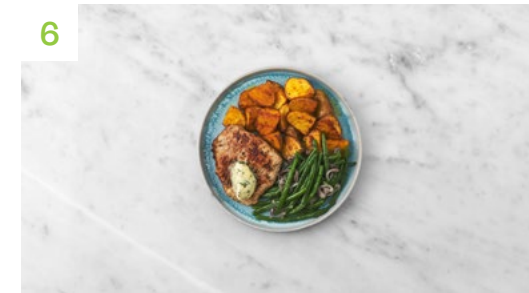
## Bohnen anbraten

Währenddessen in dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazupressen, **Schalotte** dazugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

Restliche **Kräuter** unterrühren und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Kartoffelecken** auf Teller verteilen, **Bohngemüse** und **Schweinelachssteaks** dazu anrichten.

**Kräuterbutter** auf den **Schweinelachssteaks** verteilen und genießen.

**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>

