

Schweinelachssteak mit Kräuterkruste

dazu Kartoffelstampf und Apfel-Bohnen-Gemüse

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 612 kcal • Tag 5 kochen

37



Schweinelachssteaks



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



Apfel



Schalotte



Petersilie glatt



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Weißweinessig*, Butter*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Messbecher, 1 Gemüseschäler, 2 großer Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Buschbohnen	300 g	400 g	600 g
Apfel BE	1	1	2
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl 15)	25 g**	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	2,5 g**	3,75 g**	5 g

**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. 680 g)
Brennwert	376 kJ/90 kcal	2559 kJ/612 kcal
Fett	2,6 g	17,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,1 g
Kohlenhydrate	10,4 g	70,7 g
– davon Zucker	2,8 g	18,9 g
Eiweiß	5,9 g	40 g
Salz	0,15 g	1,05 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: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien BE: Belgien



1 Kartoffeln schneiden

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In eine kleine Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** geben und auf Zimmertemperatur bringen.

Kartoffeln schälen und in 3 cm Würfel schneiden.



2 Kartoffeln kochen

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.

Kartoffeln danach durch ein Sieb abgießen und dabei 75 ml [100 ml | 150 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Kartoffeln gleich zurück in den Topf geben.



3 Schweinelachssteaks backen

Kräuter fein hacken und mit **Senf**, der Hälfte [drei Viertel | **gesamtem**] vom **Panko-Mehl**, **Salz*** und **Pfeffer*** in der kleinen Schüssel mit der weichen **Butter*** vermengen.

Schweinelachssteaks auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Kräutermasse** darauf verteilen.

Schweinelachssteaks im Ofen 14 – 16 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.

Tipp: Wenn Du die Kruste extra knusprig magst, stelle in den letzten 2 Min. die Grillfunktion an.



4 Bohnen kochen

In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen. **Buschbohnen** in den Topf geben und 8 – 9 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen **Apfel** vierteln, entkernen und quer in dünne Spalten schneiden.

Schalotte fein würfeln.



5 Stampf vollenden

Kartoffeln in dem Topf mit der Hälfte [drei Viertel | **gesamtem**] vom „Hello Muskat“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, abgemessenem **Kochwasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Warmhalten.

In dem anderen Topf **Apfelspalten** und **Schalotten** mit 1 EL [1,5 EL | 1 EL] **Butter*** 3 – 4 Min. anschwitzen.

Bohnen dazugeben und 1 Min. mitschwenken. Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** ablöschen und 1 Min. weiter anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schweinelachssteaks, **Kartoffelstampf** und **Apfel-Bohnen-Gemüse** auf Tellern anrichten 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>

