

Schweinelachssteak mit Bohnengemüse

dazu selbstgemachte Thymian-Kräuterbutter

Family High Protein Thermomix kocht • 695 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Petersilie glatt



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Schalotte



Butter

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1000 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Butter 7)	30 g	40 g	60 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.)

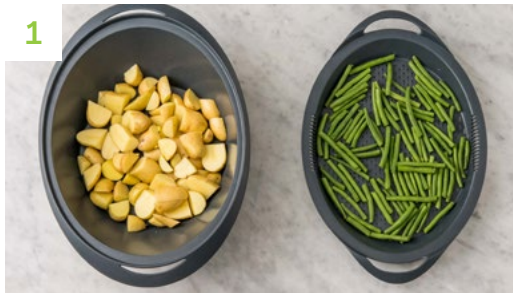
	100 g	Portion (ca. 590 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	2906 kJ/695 kcal
Fett	5,4 g	31,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	10,8 g
Kohlenhydrate	9,9 g	58,5 g
– davon Zucker	1,1 g	6,7 g
Eiweiß	6,6 g	38,9 g
Salz	0,19 g	1,14 g

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: 7) Milch (einschließlich Laktose)

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

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



Kartoffeln & Bohnen

Butter aus dem Kühlschrank nehmen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kartoffeln ungeschält vierteln und in den Varoma-Behälter geben.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Buschbohnen** auf den Varoma-Einlegeboden geben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Fleisch zubereiten

Schweinelachssteaks von beiden Seiten mit „Hello Patatas“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

10 Min. vor Ende der Garzeit 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.

Anschließend das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



Für die Kräuterbutter

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Butter, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und **Kräuterbutter** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Bohnen vollenden

Varoma abnehmen.

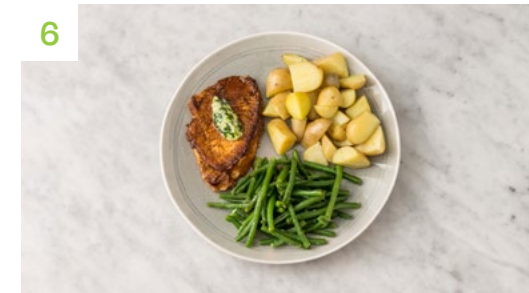
In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Bohnen**, zerkleinerten **Knoblauch** und **Schalotte** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Dampfgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Schalotte** in feine Ringe schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Kartoffeln auf Teller verteilen. **Bohngemüse** und **Schweinelachs** 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>

