

Salbei-Schweinesteak mit Ofengemüse

dazu Tomaten-Kartoffel-Püree und Balsamicosoße

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 600 kcal • Tag 5 kochen

21



Schweinelachssteaks



Knoblauchzehe



Rinderbrühe



mehlig. Kartoffeln



Tomatenpesto



Zucchini



rote Paprika



rote Zwiebel



Petersilie



Salbei



Butter



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Balsamico-Crème



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
mehligk. Kartoffeln	400 g	600 g	900 g
Tomatenpesto 14)	25 g	38 g**	50 g
Zucchini DE	1	1	2
rote Paprika DE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	4 g	6 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	12 g	24 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	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. 620 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	2508 kJ/600 kcal
Fett	4,45 g	27,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,37 g	8,49 g
Kohlenhydrate	7,69 g	47,78 g
– davon Zucker	2,10 g	13,05 g
Eiweiß	6,14 g	38,14 g
Salz	0,226 g	1,406 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)

14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten ES: Spanien



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

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

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.



2 Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen und vierteln.

In einem großen Topf reichlich heißes **Wasser*** aufkochen. **Kartoffeln** zugeben, **salzen*** und 15 – 20 Min. weich garen. **Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen, dabei ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochwasser*** im Topf behalten.

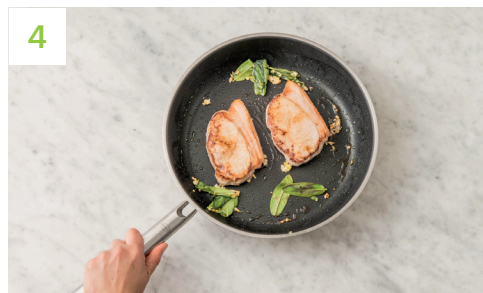
Tomatenpesto und Hälfte der **Butter** dazugeben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Gemüse backen

Paprika, **Zucchini** und **Zwiebeln** in eine große Schüssel geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



4 Steaks braten

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Salbeiblätter von den Stielen zupfen.

Knoblauchzehe abziehen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Steaks auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mit der **Knoblauchzehe** und den **Salbeiblättern** in die Pfanne geben und von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten. Danach 4 – 6 Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitgaren, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



5 Soße zubereiten

Salbeiblätter aus der Pfanne nehmen.

Balsamico-Crème, 150 ml [225 ml | 300 ml]

Wasser* und die mitgelieferte **Rinderbrühe** in die Pfanne geben, gut durchrühren und 1 Min. köcheln lassen.

Restliche **Butter** einrühren.



6 Anrichten

Ofengemüse mit **Petersilie** mischen und mit dem **Kartoffel-Tomaten-Püree** auf Teller verteilen. **Schweinelachssteaks** dazugeben, mit **Soße** begießen und mit **Salbeiblättern** belegen.

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>

