

Schweinelachssteak mit Bohnengemüse

dazu selbst gemachte Thymian-Kräuterbutter

Family Thermomix kocht • 569 kcal • Tag 5 kochen

1



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Kartoffeln (Drillinge)



Schweinelachssteaks



Butter



Knoblauchzehe



Buschbohnen



Petersilie glatt



Thymian



Tomate



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

thermomix

15 [20 | 20] Min.

35 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	6 g
Kartoffeln (Drilllinge)	600 g	1000 g	1200 g
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Butter 7)	40 g	60 g	80 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Tomate DE	1	2	2
Öl*, 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.)

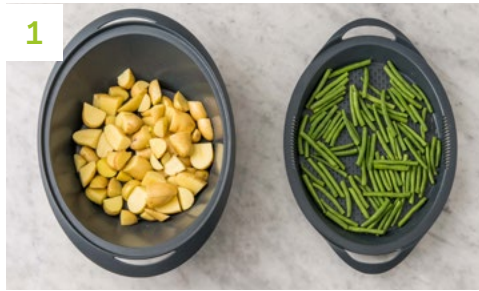
	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	475 kJ/113 kcal	2943 kJ/703 kcal
Fett	5,76 g	35,74 g
– davon ges. Fettsäuren	2,15 g	13,33 g
Kohlenhydrate	8,90 g	55,15 g
– davon Zucker	1,03 g	6,40 g
Eiweiß	6,14 g	38,04 g
Salz	0,263 g	1,628 g

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 **ES:** Spanien



Kartoffeln & Bohnen

Butter aus dem Kühlschrank nehmen.

Kartoffeln ungeschält vierteln und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

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 der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

10 Min. vor dem Ende der Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erwärmen, **Schweinelachssteaks** auf jeder Seite 4 – 5 Min. anbraten, bis das **Fleisch** nur noch leicht rosa ist.

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*** in den Mixtopf 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** und zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und 2 Min. anbraten.

Dann die **Tomatenwürfel** dazugeben und noch 1 Min. mitbraten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Dampfzucker

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

Währenddessen **Tomate** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel 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 Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

