



MINUTEN-SCHWEINESTEAK MIT KARTOFFELSPALTEN, Champignons und Lauch

EXPRESS REZEPT



Béchamelsoße



Champignons und Lauch,
geschnitten



Schweinelachssteaks



vorgekochte
Kartoffelecken mit Schale



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“

15 Minuten

Stufe 1

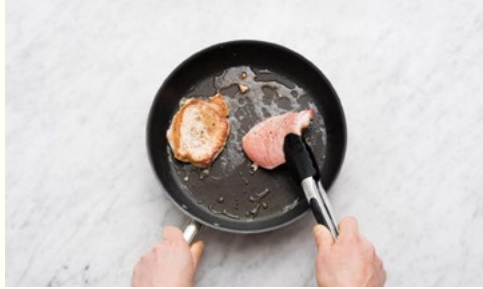
Tag 1-5 kochen

Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**.



1 KARTOFFELECKEN ZUBEREITEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. Die **Kartoffelecken** aus der Packung nehmen, anhaftende Feuchtigkeit abtupfen, **Kartoffelecken** in der Pfanne verteilen und ca. 5 – 8 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten.



2 SCHWEINELACHSSTEAKS BRATEN

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schweinelachssteaks** bei hoher Hitze je Seite ca. 3 Min. knusprig braten, bis das **Fleisch** leicht rosa ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 FLEISCH RUHEN LASSEN

Schweinelachssteaks anschließend aus der Pfanne nehmen und in derselben Pfanne erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

Champignons und **Lauch** in die Pfanne geben und 1 Min. kurz anbraten. Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. einköcheln lassen.



5 SOSSE VOLLENDEN

Béchamelsoße und **Gewürzmischung** zum **Gemüse** geben und 2 – 3 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist und das **Gemüse** weich ist.



6 ANRICHTEN

Kartoffelspalten auf Teller verteilen. **Schweinelachssteaks** dazu anrichten und mit **Gemüserahm** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorgekochte Kartoffelecken mit Schale	500 g	750 g	1.000 g
Schweinelachssteaks	280 g	420 g	560 g
Champignons und Lauch, geschnitten	300 g	450 g	600 g
Béchamelsoße 1) 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	4 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
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. 650 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2.498 kJ/597 kcal
Fett	4,84 g	31,52 g
- davon ges. Fettsäuren	1,89 g	12,32 g
Kohlenhydrate	6,99 g	45,51 g
- davon Zucker	1,57 g	10,19 g
Eiweiß	6,28 g	40,91 g
Salz	0,587 g	3,824 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

GUTEN APPETIT!

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at