



SCHWEINESTEAK MIT KRÄUTERBUTTER,

knusprigen Süßkartoffelecken und frischem Salat



HELLO ESTRAGON

Frischer Estragon hat einen würzig-süßen Geschmack. Das Kraut ist super vielseitig und kann auch getrocknet oder in Essig eingelegt verwendet werden.



Schweinelachssteak



Süßkartoffel



Tomate (Roma)



Estragon



Schnittlauch



Salatherz (Romana)



Weißweinessig



Honig



körniger Senf



Pommesgewürz

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Wenn Du es genauso wie wir liebst, Klassiker abzuwandeln und immer wieder neu zu entdecken, wirst Du Dich über diesen neu interpretierten kulinarischen Gruß aus Frankreich freuen!

Dein auf den Punkt angebratenes Steak bekommt von knusprigen Süßkartoffelecken und einem knackigen Salat Gesellschaft. Das i-Tüpfelchen auf dem Schweinesteak ist die Kräuterbutter. Sie sorgt mit der feinen Estragon-Note für das gewisse Etwas, das Deinen Gaumen verwöhnen wird!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFELN ZUBEREITEN

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

Süßkartoffel schälen, in ca. 1 cm breite Spalten schneiden und gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Olivenöl*** beträufeln, mit **Pommesgewürz** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 25 Min. knusprig backen.

In dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.



4 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Weißweinessig** mit **körnigem Senf**, **Honig** und **Olivenöl*** gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatblätter abzupfen und in ca 0,5 cm breite Streifen schneiden.



2 FÜR DIE KRÄUTERBUTTER

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. **Estragonblätter** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel weiche **Butter*** mit den **Kräutern** mischen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

★ **TIPP:** *Kräuterbutter auf ein Stück Backpapier geben und einrollen. Ab damit in den Kühlschrank, so kannst Du später die Butter besser in Scheiben schneiden.*



5 SALAT MIT DRESSING MISCHEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Tomatenwürfel zusammen mit dem **Salat** ins **Dressing** geben, vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



3 STEAKS BRATEN

Schweinelachssteaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Steaks** darin von beiden Seiten 5 – 6 Min. anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ein wenig ruhen lassen.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelspalten und **Salat** auf Teller verteilen und **Steaks** dazu anrichten.

Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf die noch heißen **Steaks** legen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	600 g	900 g	1200 g
Pommesgewürz	4 g	6 g	8 g
Estragon/Schnittlauch	5 g ☉	7,5 g ☉	10 g
Schweinelachssteak	280 g	420 g	560 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
körniger Senf 4)	17 g	17 g	17 g
Honig	8 g	8 g	16 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Tomate (Roma) NL ES	2	3	4
Olivenöl*	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
Butter* 5)	2 EL	3 EL	4 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	3264 kJ/780 kcal
Fett	4 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	12 g	90 g
- davon Zucker	3 g	25 g
Eiweiß	5 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen **4)** Senf **5)** Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, **NL:** Niederlande,

US: Vereinigte Staaten von Amerika

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!