



SAFTIGES SCHWEINESTEAK

mit selbstgemachten Pommes und frischem Gartensalat



HELLO ESTRAGONBUTTER

Schon einmal Estragonbutter selber gemacht? Perfekt für Deinen nächsten Grillabend!



Schweinelachssteak



festk. Kartoffeln



Tomate



Dijon-Senf



Feldsalat



Estragon



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-5
kochen

Diesen kulinarischen Gruß aus der französischen Küche darfst Du Dir nicht entgehen lassen! Es gibt saftiges Schweinesteak mit knusprigen Pommes und einem knackigen Gartensalat! Abgerundet wird dieses Geschmackserlebnis mit selbstgemachter Estragonbutter! Mhhh ...

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 große Schüssel**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel**, **Küchenpapier** und **1 große Pfanne**. Entdecke die **saftigen Schweinesteaks**.



1 FÜR DIE POMMES

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm breite Streifen (Pommes) schneiden. In eine große Schüssel geben und mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl** und der **Gewürzmischung** vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen und für 25 – 30 Min. auf der mittleren Schiene knusprig backen. In dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.



4 DRESSING VORBEREITEN

2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 1 EL [1 EL] (Weißwein-)Essig, **Dijon-Senf** und eine Prise **Salz** und **Pfeffer** in einer großen Schüssel verrühren.



2 ESTRAGONBUTTER

In der Zwischenzeit: Nadeln vom **Estragon** abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Schüssel 2 EL [4 EL] weiche **Butter** mit dem **Estragon** vermischen (das klappt am besten mit einer Gabel). Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Die fertige Butter auf ein Stück Backpapier geben und einrollen. Ab damit in den Kühlschrank.



5 GARTENSALAT

Tomaten in Würfel schneiden und mit dem **Feldsalat** zum **Dressing** geben, vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



3 STEAKS BRATEN

Schweinelachssteaks mit Küchenpapier trockentupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen und **Steaks** bei mittlerer Hitze je Seite 3 – 4 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und **Steaks** ruhen lassen.



6 ANRICHTEN

Pommes frites und **Salat** auf Teller verteilen, **Steaks** anrichten, **Estragonbutter** in Scheiben schneiden und auf die heißen **Steaks** legen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
festk. Kartoffeln	600 g	1200 g
Schweinelachssteak	2	4
Tomate MA	2	4
Dijon-Senf 10)	½ TL	1 TL
Feldsalat	100 g	200 g
Estragon	5 g	10 g
Gewürzmischung "Pommes frites" 15)	3 g	6 g

Butter* 7), Olivenöl*, (Weißwein-)Essig*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 ☞ 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. 662 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	3269 kJ/778 kcal
Fett	7 g	45 g
– davon ges. Fettsäuren	7 g	44 g
Kohlenhydrate	8 g	53 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	7 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Lactose 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

MA: Marokko

Guten Appetit!

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2017 | KW16 | 1

HelloFRESH