

Schweinefiletstücke mit süßem Senf-Gemüse

dazu cremige Lauchsauce

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 35 – 45 Minuten • 576 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



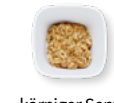
Rüebli



Lauch



Halbrahm aus Saland



körniger Senf



Gewürzmischung „Hello Paprika“



vorw. festk. Kartoffeln



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Honig*, Öl*, Rindsbouillonpulver*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Lauch	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
körniger Senf 9)	0.5 x 17 g**	1 x 17 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g

**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. 600 g)
Brennwert	402 kJ/ 96 kcal	2410 kJ/ 576 kcal
Fett	4.5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	7.9 g
Kohlenhydrate	7.7 g	45.9 g
– davon Zucker	2.6 g	15.3 g
Eiweiss	5.9 g	35.6 g
Salz	0.12 g	0.7 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) **9)** Senf

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



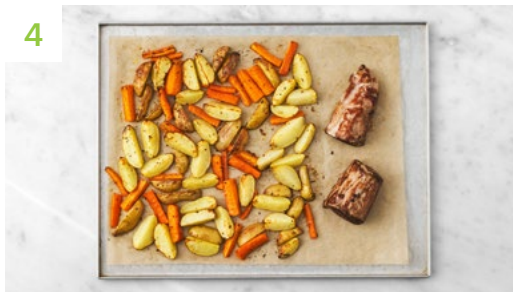
1 Für das Ofengemüse

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

Rüebli schälen, längs vierteln und in 4 – 5 cm Stifte schneiden.

Kartoffeln gründlich waschen und vierteln.

Gemüse in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 TL [2 TL] **Honig***, der Hälfte [dem gesamten] **Senf** und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Schweinefiletstücke braten

Schweinefiletstücke mit 1 EL [2 EL] **Öl*** einreiben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Eine grosse Bratpfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

Schweinefiletstücke aus der Bratpfanne nehmen, in den letzten 8 – 10 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech legen und fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.

Pfanne für Schritt 4 verwenden.



2 Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen.

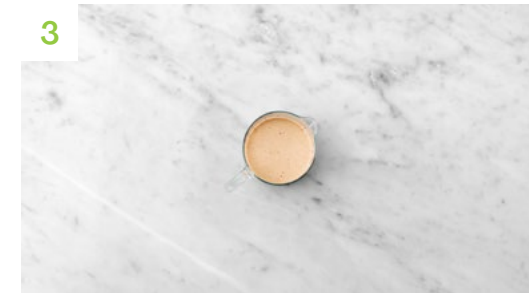
Gemüse 25 – 30 Min. backen, bis es weich und aussen leicht gebräunt ist.



5 Lauchsauce zubereiten

Hitze reduzieren, in derselben Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen und **Lauchringe** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

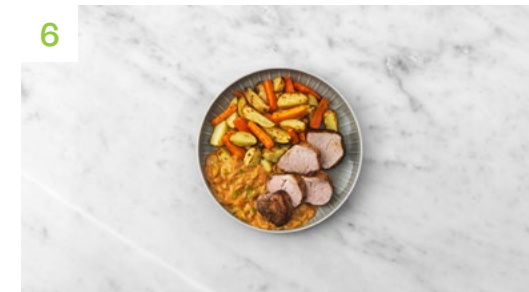
Bratpfanninhalt mit dem **Rahmmix** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt und der **Lauch** weich ist. **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver***, „**Hello Paprika**“ und **Halbrahm** verrühren.

Lauch längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm Ringe schneiden.



6 Anrichten

Schweinefiletstücke und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Lauchsauce** dazu anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

