

# Schweinsfiletstücke mit süßem Senf-Gemüse

dazu cremige Lauchsauce

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 35 – 45 Minuten • 577 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



Rüebli



Lauch



Halbrahm aus Saland



körniger Senf



Gewürzmischung „Hello Paprika“



vorw. festk. Kartoffeln



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

# 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	1 x	250 g	2 x	250 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	2414 kJ/ 577 kcal
Fett	4.5 g	27.1 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	7.9 g
Kohlenhydrate	7.7 g	46.2 g
– davon Zucker	2.6 g	15.5 g
Eiweiss	5.9 g	35.5 g
Salz	0.12 g	0.69 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!)



## 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.



## 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.



## Gemüse backen

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

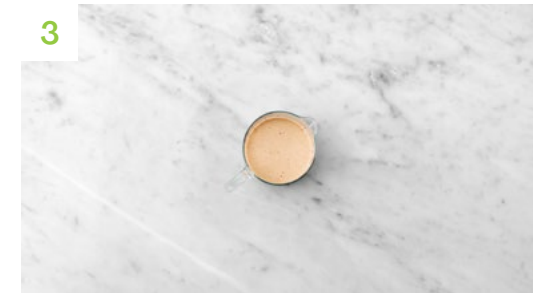
**Gemüse** 25 – 30 Min. backen, bis es weich und aussen leicht gebräunt ist.



## Lauchsauce zubereiten

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

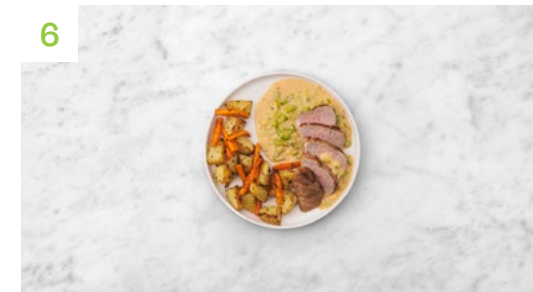
**Bratpfanninhalt** mit dem **Rahmmix** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt und der **Lauch** weich ist. **Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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.



## 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!

