

Schweinefiletstücke in Aprikosensauce mit Ofengemüse und knackigem Salat

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 557 kcal • Tag 3 kochen



Schweinsnierstück



Ofenkartoffel



Rüebli



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Aprikosenkonfitüre



Maizena



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Gemüsebouillonpulver



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Olivenöl*, Butter*, Gemüsebouillonpulver

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	1 x 250 g	2 x 250 g
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Aprikosenkonfitüre	2 x 25 g	4 x 25 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 6 g	2 x 6 g
Gemüsebouillonpulver 10)	1 x 4 g	1 x 8 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	387 kJ/ 92 kcal	2331 kJ/ 557 kcal
Fett	4.3 g	25.6 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	5 g
Kohlenhydrate	5.7 g	34.3 g
- davon Zucker	4.2 g	25.3 g
Eiweiss	5.5 g	33.2 g
Salz	0.45 g	2.7 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: 9) Senf 10) Sellerie

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



Gemüse rösten

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

Rüebli schälen und in 1 cm Scheiben schneiden.

Rüebli schälen, längs halbieren und in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Hälfte der **Zwiebel** in 1 cm Schnitze schneiden.

Rüebli, **Kartoffel** und **Zwiebelschnitze** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei Platz für das **Fleisch** lassen.

Gemüse mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.



Schweinefiletstücke anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Schweinefiletstücke** darin 2 – 3 Min. pro Seite braten.

Schweinefiletstücke auf das Backblech geben und 8 – 10 Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Knoblauch schälen.



Für den Salat

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel die Hälfte [alles] vom **Senf**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 0.5 TL [1 TL] **Honig***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Salatstreifen zugeben, aber noch nicht vermengen.



Für die Sauce

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebelwürfel** hineingeben, **Knoblauch** dazu pressen und beides 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

Aprikosenkonfitüre und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** hineinrühren.

Bratpfanneninhalte mit vorbereiteter **Bouillon** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.

1 TL [2 TL] **Butter*** einrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Aus 100 ml [200 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Maizena** eine **Bouillon** vorbereiten.

Schweinefiletstücke in 4 [8] **Medaillons** schneiden und rundum **salzen***.



Anrichten

Ofengemüse, **Salat** und **Schweinefiletstücke** auf Teller verteilen und mit der **Aprikosensauce** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

