

Schweinefiletstücke mit süßem Senf-Gemüse

dazu cremige Lauchsauce

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

22



Schweinsnierstück



vorw. festk. Kartoffeln



Rüebli



Lauch



Halbrahm aus Saland



körniger Senf



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- 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
Schweinsnerstück	1 x 250 g	2 x 250 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 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

**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!)



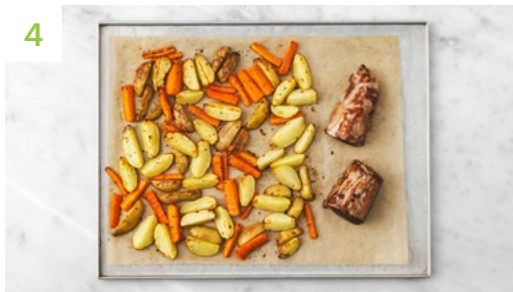
Für das Ofengemüse

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.

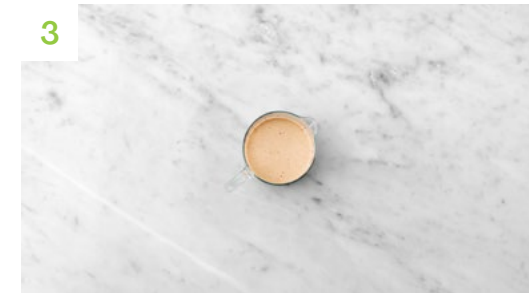
Gemüse 25 – 30 Min. backen, bis es weich und aussen leicht gebräunt ist.



Lauchsauce zubereiten

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

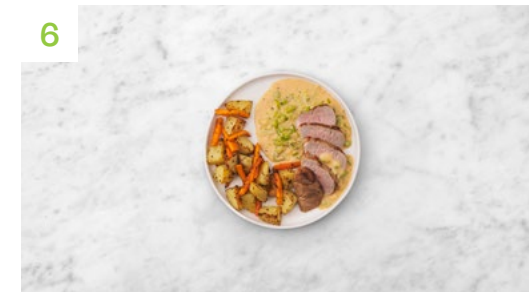
Bratpfannenhalt mit dem **Rahmmix** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt und der **Lauch** weich ist. **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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!

