

# Schweinsfiletstücke mit Kräuterbutter

dazu gebratene Kartoffelwürfel und bunter Salat

Family High Protein extra schnell 15 – 25 Minuten • 667 kcal • Tag 2 kochen



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Schweinsfilet



rote Cherry-Tomaten



Blattsalatsmischung



vorgegarte Kartoffelwürfel



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Rucola



Kürbiskerne



mittelscharfer Senf



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 2 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Schweinsfilet	2 x	125 g	4 x	125 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Blattsaladmischung	1 x	75 g	2 x	75 g
vorgearbeitete Kartoffelwürfel	1 x	400 g	1 x	800 g
Kräuterbutter <b>7)</b>	2 x	20 g	4 x	20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	4 g	2 x	4 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Kürbiskerne	1 x	20 g**	1 x	20 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml

\*\*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.)

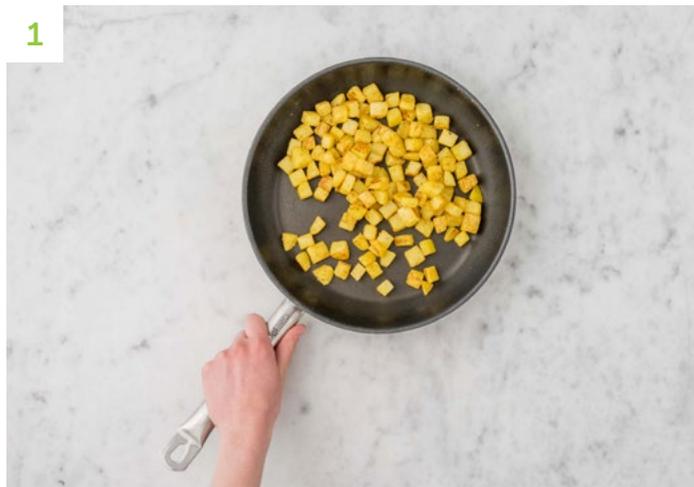
	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	537 kJ/ 128 kcal	2791 kJ/ 667 kcal
Fett	7.5 g	38.7 g
– davon ges. Fettsäuren	2.5 g	13.1 g
Kohlenhydrate	8.2 g	42.9 g
– davon Zucker	1.5 g	7.6 g
Eiweiss	6.8 g	35.6 g
Salz	0.41 g	2.12 g

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) **8)** Eier **9)** Senf

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

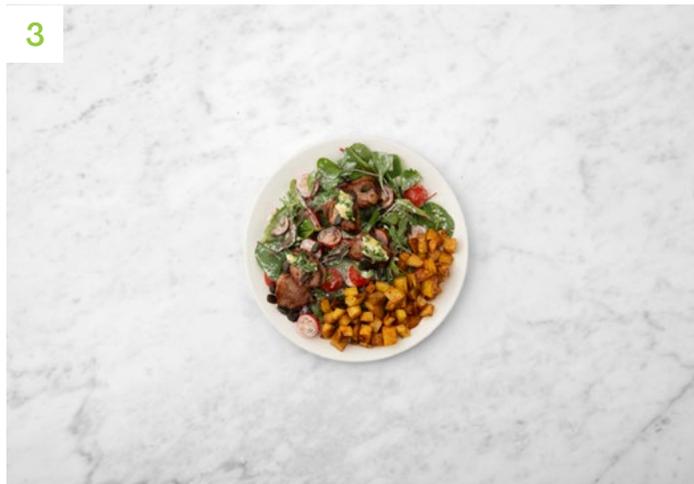
1



2



3



## Kartoffelwürfel braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen. **Kartoffelwürfel** in der Bratpfanne verteilen, **Gewürzmischung „Hello Patatas“** dazugeben und ca. 8 – 10 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Schweinefiletstücke braten

**Schweinefilets** in 1.5 cm dicke Stücke schneiden.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schweinefiletstücke** darin von beiden Seiten 3 – 6 Min. anbraten, bis sie innen noch leicht rosa sind.

In der letzten Minute **Kürbiskerne** mit in die Bratpfanne geben und mitbraten. **Schweinefiletstücke** nach der Bratzeit mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und kurz ruhen lassen.

## Anrichten

In einer grossen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit der Hälfte [dem gesamten] vom **Senf** verrühren.

**Cherry-Tomaten** nach Belieben halbieren und zusammen mit dem **Salat** in die grosse Schüssel zum **Dressing** dazugeben und vorsichtig vermengen.

**Kartoffelwürfel** und **Salat** auf Teller verteilen, **Schweinefiletstücke** dazu anrichten.

**Kräuterbutter** auf die noch heissen **Schweinefiletstücke** verteilen, nach Belieben mit **Kürbiskernen** toppen 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!

