



Freude am Kochen -
einfach gemacht!



KW 13

2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf



HelloFresh.ch Kundenservice@hellofresh.ch

Schweinsfilet mit Dukkah-Kräuter-Kruste, Kartoffelstampf und Salat

Dukkah vereint den ganzen Orient in nur einem Gewürz: gerösteter Sesam, Koriander, Kumin, Thymian und Minze! Diese nussig-frische Gewürzmischung ist vielseitig einsetzbar und verleiht Deinem Schweinsfilet mit den frischen Kräutern eine wunderbare Komplexität. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Schweinsfilet



Kartoffeln



Nüsslisalat



Zitrone



Petersilie



Minze



Knoblauchzehe



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

Petersilie / Minze	je 10 g	je 20 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Knoblauchzehe	1	2
Kartoffeln	400 g	800 g
Gewürzmischung „Dukkah“ (11) 15)	8 g	16 g
Schweinsfilet	2	4
Nüsslisalat	100 g	200 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	528 kcal/ 2155 KJ	28 g	10 g	33 g	6 g	3 g	32 g	4 g
100 g	88 kcal/359 KJ	7 g	2 g	8 g	1 g	1 g	3 g	>1 g

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Gemüseraffel, kleine Schüssel, Backblech, Backpapier, grosser Topf (mit Deckel), Sieb, Kartoffelstampfer, grosse Schüssel

Allergene

11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

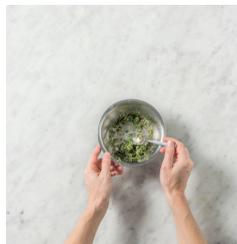
Schon gewusst...

Wenn Du Knoblauch im Backofen röstest, bis sie weich sind, bekommst Du die vollen Inhaltsstoffe, aber weniger störenden Geruch.



Vorbereitung: Zitrone, Gemüse und Kräuter waschen.

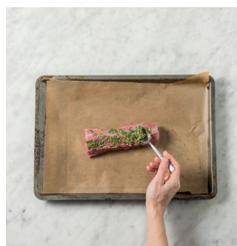
Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



1 Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen und grob hacken. Schale der **Zitrone** abreiben, **Zitrone** halbieren. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Ungeschälte **Kartoffeln** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

2 **Knoblauch**, gehackte **Petersilie** und **Minze**, etwas **Zitronenabrieb** und **Gewürzmischung** mit 1 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

3 Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln, **Schweinsfilets** darauflegen. **Dukkah-Kräuter-Mischung** auf die **Filets** streichen und etwas andrücken. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 15–20 Min. garen.



4 Währenddessen: Einen grossen Topf mit kochendem Wasser füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren, **Kartoffelwürfel** darin 12–15 Min. garen, bis sie weich sind.

5 **Kartoffelwürfel** nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben. 1 EL **Butter** zufügen und mit einem **Kartoffelstampfer** oder einer Gabel grob zerkleinern. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 In eine grosse Schüssel 1 EL **Zitronensaft** pressen. Mit 1 EL **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren, **Nüsslisalat** dazugeben und vermischen.

7 Überbackenes **Schweinsfilets** aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden. **Kartoffelstampf** und **Salat** auf Teller verteilen, **Filetscheiben** mit **Dukkah-Kräuter-Kruste** dazu anrichten und geniessen.