



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 20 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)  
2015

## Endlich Spargelzeit – jetzt wird es grün: Grüner Spargel mit Schweinefilet, Kartoffeln und Knoblauch-Butterbröseln

Einfach ein perfektes Essen: farblich aufeinander abgestimmt, leckeres Schweinefilet, sättigende Kartoffeln und sagenhaft gesunder grüner Spargel. Er enthält nämlich mehr Vitamin C und Betacarotin als weißer Spargel sowie B-Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß. Lass es Dir schmecken! Guten Appetit.



30 min.



Stufe 1



Schweinefilet



Grüner Spargel



Kartoffeln



Knoblauch



Rote Chili



Basilikum



Semmelbrösel

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Schweinefilet	2	4
Grüner Spargel	200 g	400 g
Kartoffeln	600 g	1200 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Rote Chili ⊕	1/2	1
Basilikum	5 g	10 g
Semmelbrösel 1)	25 g	50 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 587 kcal  
Kohlenhydrate: 58 g  
Fett: 21 g, Eiweiß: 37 g  
Ballaststoffe: 6 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivener Öl, Salz, Pfeffer, Öl, Butter

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backblech, Backpapier, kleiner Topf, Pfanne, Küchenpapier

2



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Schweinefilet** aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.

**2** **Spargel** waschen, abtrocknen, 1 cm vom Stielende entfernen und halbieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit **Olivener Öl** beträufeln und darin ein wenig wenden. Für 15–20 Min. in den Backofen geben.

3



**3** **Kartoffeln** schälen, waschen und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Dann in einem kleinen Topf mit Salzwasser bedecken, einmal aufkochen lassen und ca. 8–10 Min. bei geringer Hitze weiterköcheln lassen.

**4** **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Chili** waschen und in dünne Ringe schneiden. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. **Schweinefilets** in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen.

4



**5** In einer Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen. **Schweinefiletscheiben** von jeder Seite 1–2 Min. scharf anbraten. Anschließend für 12 Min. zum Spargel in den Ofen legen. Zu diesem Zeitpunkt kann man den **Spargel** einmal wenden und mit etwas **Salz** bestreuen.

**6** Pfanne mit Küchenpapier auswischen und 1 EL **Butter** darin schmelzen lassen. **Chili** und **Knoblauch** kurz in der **Butter** anbraten, **Semmelbrösel** unterrühren und vom Herd nehmen.

5



**7** **Kartoffeln** nach der Garzeit abgießen und ein wenig ausdampfen lassen, mit **Basilikum**, 1 EL **Butter**, **Salz** und **Pfeffer** mischen.

**8** **Kartoffeln** auf Tellern verteilen. **Schweinefiletscheiben** und **Spargel** daneben anrichten und mit **Knoblauch-Butterbröseln** beträufelt genießen!