



Leichter kochen,
besser essen!



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



KW 30 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

Low Carb: Schweinefilet in Kräutermarinade

mit gratiniertem Blumenkohl, Schalotten-Schmand-Soße und frischem Gurkensalat

Blumenkohl gehört zu den Kreuzblütlern und diesen werden wahre Wunderdinge nachgesagt, z.B. schützen sie vor Krebs (wenn man sie oft isst, versteht sich). Und damit Du nicht immer nur Kohlsuppe essen musst, um gesund zu bleiben, gibt es heute leckeren Blumenkohlgratin als Beilage. Guten Appetit!



Schweinefilet



Blumenkohl



Zitrone



Kräuter der Provence



Cheddar, gerieben



Petersilie / Basilikum



Salatgurke



Knoblauch



Schalotte



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinefilet	2	4
Blumenkohl	1	2
Zitrone ⊕	1/2	1
Kräuter der Provence 15)	1 g	2 g
Cheddar, gerieben 7) ⊕	50 g	100 g
Petersilie / Basilikum (je 5 g)	10 g	20 g
Salatgurke	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Schalotte	1	2
Schmand 7) ⊕	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 647 kcal
Kohlenhydrate: 13 g
Fett: 45 g, Eiweiß: 43 g
Ballaststoffe: 11 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker, Geflügelbrühe, Essig, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Topf (2), Sieb, Zitronenreibe und -presse, Mörser oder kleiner Mixer,
Backblech, Auflaufform, Pfanne, Gemüsehobel, Salatschüssel



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Blumenkohl** waschen und in Röschen teilen. In einem Topf mit Salzwasser bedecken, aufkochen lassen, dann ca. 3-5 Min. bei geringer Hitze weiterköcheln lassen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen.



2 **Zitrone** waschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. In einem Mörser oder kleinen Mixer 3 EL **Olivenöl** mit **Kräutern der Provence** und ein wenig **Zitronensaft** und **-abrieb** zu einer groben Paste verarbeiten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. **Schweinefilet** mit der Marinade beträufeln, diese kurz einziehen lassen.



3 200 ml **Brühe** zum Köcheln bringen. 2/3 des **Käses** einrühren, kurz schmelzen lassen und mit etwas **Pfeffer** abschmecken. **Blumenkohl** in einer feuerfesten Auflaufform verteilen, mit der **Cheddar-Soße** begießen und mit restlichem **Käse** bestreuen. Für 10–15 Min. auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech in den Ofen stellen.



4 Eine Pfanne ohne Zusatz von Fett erhitzen. **Filets** 2–3 Min. auf jeder Seite anbraten. Danach neben den Auflauf auf das Backblech geben und ca. 10 Min. im Ofen fertig garen. **Basilikum** und **Petersilie** waschen, Blätter abzupfen und klein schneiden. **Gurke** waschen und in Scheiben hobeln. 2/3 der **Kräuter** mit 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** mischen und **Gurkenscheiben** dazugeben.

5 **Knoblauch** und **Schalotte** abziehen und fein hacken. 150 ml heiße **Brühe** zubereiten. Pfanne erneut mit 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Schalotte** und **Knoblauch** zugeben und 2–3 Min. andünsten. Mit der **Brühe** ablöschen und ca. 3 Min. einkochen lassen. Dann Hitze herunterstufen und **Schmand** einrühren, sodass eine cremige Soße entsteht.

6 Filet nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit **Blumenkohl**, **Schalotten-Schmand-Soße** und **Gurkensalat** auf Tellern verteilen und genießen!