



Leichter kochen,
besser essen!



KW12
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Fit für den Frühling: Schweinefilet mit Senfkruste, Drillingen und buntem Feldsalat

Was ist schon eine Panade gegen diese herrlich pikante Senfkruste, die heute Dein Schweinefilet ziert? Frühlingshaft gibt es dazu goldbraun gebrutzelte Drillinge und einen bunten Salat, der voller Vitamine und Mineralstoffe steckt. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Schweinefilet



Semmelbrösel



Drillinge



Feldsalat



Karotte



Gurke



Rosmarin

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinefilet	250 g	500 g
Semmelbrösel 1)	50 g	100 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Feldsalat	75 g	150 g
Karotte	1	2
Gurke	1	2
Rosmarin	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **10)** Senf
12) Schwefeldioxid und
Sulfit

Nährwerte pro Person

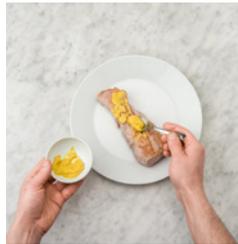
Kalorien: 615 kcal
Kohlenhydrate: 23 g
Fett: 52 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 8 g

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

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Senf **10)**, Essig **12)**, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

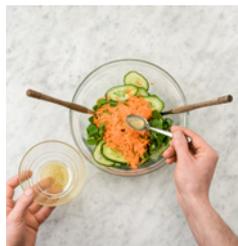
Backofen, Küchenpapier, große Pfanne, Auflaufform, großer Topf (mit Deckel),
Sieb, Gemüseribe



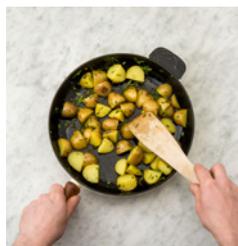
1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. **Schweinefilet** aus dem Kühlschrank holen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.



2 **Schweinefilet** waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit ein wenig **Öl** einreiben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Eine große, beschichtete Pfanne bei starker Hitze erwärmen und das **Filet** (ohne zusätzliches Öl) darin rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, dünn mit **Senf** bestreichen und in **Semmelbröseln** wenden. In eine feuerfeste, mit Olivenöl eingefettete, Auflaufform geben und im Ofen 10 – 15 Min. fertig backen.



3 In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen. **Drillinge** vierteln und für 6 – 8 Min. bissfest garen, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, Deckel aufsetzen und so warm halten.



4 **Feldsalat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Karotte** und **Gurke** waschen, **Karotte** grob reiben und **Gurke** in dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel 2 EL **Olivenöl**, ½ EL **Essig**, 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Feldsalat**, **Karotte** und **Gurke** mit dem **Dressing** vermischen.

5 **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Große Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann einen Schuss **Öl** erwärmen, **Kartoffeln** und **Rosmarin** (ein wenig für die Garnierung beiseitelegen) zugeben und 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

6 **Schweinefilet** aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. **Drillinge** und **Feldsalat** dazu anrichten, nach Belieben mit restlichem **Rosmarin** bestreuen und genießen!