

# Schweinefilet mit Linsen-Spinat-Gemüse

dazu Senfsoße und Ofenkartoffeln

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 632 kcal • Tag 3 kochen

22



Schweinefilet



braune Linsen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Babyspinat



Hühnerbrühe



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



vorw. festk. Kartoffeln



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                | 2P    | 3P      | 4P    |
|--------------------------------|-------|---------|-------|
| Schweinefilet                  | 250 g | 375 g   | 500 g |
| braune Linsen                  | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>        | 1     | 1       | 1     |
| Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>    | 1     | 2       | 2     |
| Babypinac                      | 50 g  | 75 g    | 100 g |
| Hühnerbrühe                    | 4 g   | 6 g     | 8 g   |
| Kochsahne <b>7)</b>            | 150 g | 225 g** | 300 g |
| mittelscharfer Senf <b>9)</b>  | 10 ml | 20 ml   | 20 ml |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 2 g   | 4 g     | 4 g   |
| vorw. festk. Kartoffeln        | 400 g | 600 g   | 800 g |

\*\*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.)

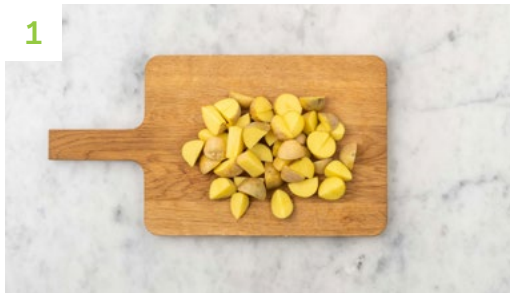
|                         | 100 g          | Portion (ca. 710 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 371 kJ/89 kcal | 2644 kJ/632 kcal    |
| Fett                    | 3,5 g          | 24,8 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,5 g          | 10,6 g              |
| Kohlenhydrate           | 7,6 g          | 54,1 g              |
| – davon Zucker          | 1,1 g          | 7,8 g               |
| Eiweiß                  | 6,3 g          | 44,6 g              |
| Salz                    | 0,39 g         | 2,81 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) **9)** Senf

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## 1 Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achteln.

**Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Etwas Platz für das **Fleisch** lassen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 2 Zwischendurch

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgießen.

**Zwiebel** halbieren und fein hacken.

**Knoblauch** ebenfalls fein hacken.

In einem kleinen Topf **Kochsahne** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, „Hello Paprika“, **Hühnerbrühe** und **Senf** verrühren.



## 3 Fleisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erhitzen und **Schweinefilets** darin ca. 3 – 5 Min. rundherum scharf anbraten, bis diese außen goldbraun sind.

In den letzten 12 – 16 Min. der Kartoffel-Backzeit die **Schweinefilets** mit auf das Blech geben und backen, bis das **Fleisch** innen leicht rosa ist.



## 4 Für die Linsen

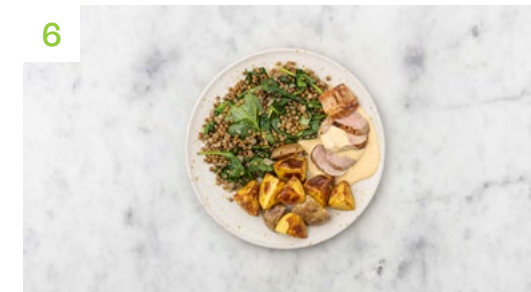
Hitze der Pfanne reduzieren und ohne weitere Fettzugabe gehackte **Zwiebel** und gehackten **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

**Linsen** und **Spinat** dazugeben und alles 2 weitere Min. lang erhitzen, bis die **Linsen** heiß sind und der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Soße kochen

Den kleinen Topf mit der vorbereiteten **Soße** erhitzen und alles zusammen unter Rühren 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Schweinefilets** kurz ruhen lassen und danach in Scheiben schneiden. **Schweinefilets**, **Kartoffeln**, **Linsengemüse** und **Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

