

# Schweinefilet mit Honig-Senf-Gemüse

dazu cremige Porreesoße

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 35 – 45 Minuten • 633 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Porree



Kochsahne



körniger Senf



Blütenhonig



Rinderbrühe



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß,  
1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Porree <b>DE   NL   ES</b>	0,5**	1	1
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf <b>9)</b>	8,5 g**	12,75 g**	17 g
Blütenhonig	8 g	10 g**	15 g**
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 600 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2646 kJ/633 kcal
Fett	5,3 g	31,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	11,3 g
Kohlenhydrate	8,2 g	49,6 g
– davon Zucker	2,8 g	16,6 g
Eiweiß	6,2 g	37,5 g
Salz	0,25 g	1,5 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



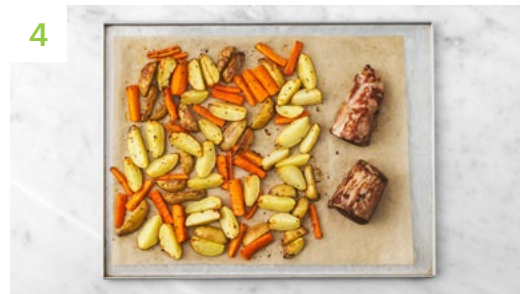
## Für das Ofengemüse

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

**Karotten** schälen, längs vierteln und in 4 – 5 cm Stifte schneiden.

**Kartoffeln** gründlich waschen und vierteln.

**Gemüse** in einer großen Schüssel zusammen mit **Honig**, der Hälfte [**drei Viertel** | **dem gesamten**] **Senf** und 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl\*** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Schweinefilets braten

**Schweinefilets** mit 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl\*** einreiben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

**Schweinefilets** aus der Pfanne nehmen, in den letzten 8 – 10 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech legen und fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



## Gemüse backen

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen.

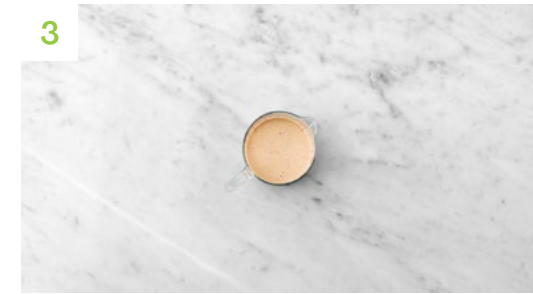
**Gemüse** 25 – 30 Min. backen, bis es weich und außen leicht gebräunt ist.



## Soße kochen

Hitze reduzieren und erneut 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl\*** in der Pfanne erhitzen. **Porreeringe** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

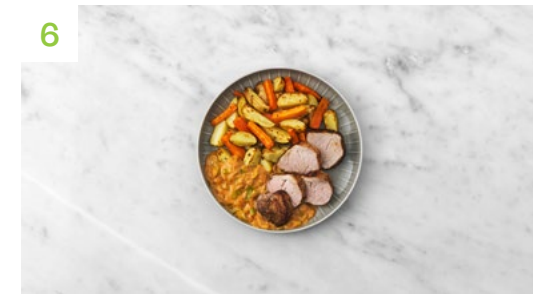
**Pfanneninhalt** mit dem **Sahnemix** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt und der **Porree** weich ist. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser\***, **Rinderbrühe**, „**Hello Paprika**“ und **Kochsahne** verrühren.

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm Ringe schneiden.



## Anrichten

**Schweinefilets** und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Porreesoße** dazu 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>

