

Schweinefilet mit Linsen-Spinat-Gemüse

dazu Senfsoße und Ofenkartoffeln

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 644 kcal • Tag 3 kochen



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



braune Linsen



Babyspinat



Knoblauchzehe



Zwiebel



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Hühnerbrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- 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
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Hühnerbrühe	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.)

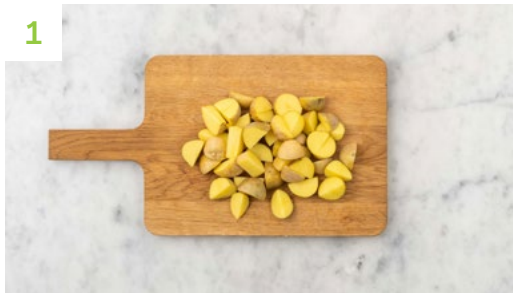
	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2696 kJ/644 kcal
Fett	3,1 g	22,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,4 g
Kohlenhydrate	7,7 g	54,8 g
– davon Zucker	1,1 g	8,1 g
Eiweiß	6,3 g	44,6 g
Salz	0,4 g	2,81 g

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 mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen. **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



2 Soße vorbereiten

Linsen durch ein Sieb abgießen.

Zwiebel halbieren und fein hacken.

Knoblauch ebenfalls fein hacken.

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



3 Fleisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen.

Schweinefilets darin 3 – 5 Min. rundherum scharf anbraten, bis diese außen goldbraun sind.

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



4 Für die Linsen

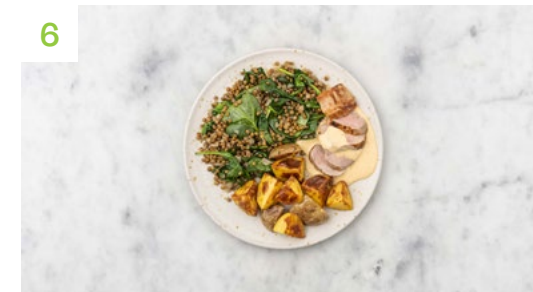
Hitze der Pfanne reduzieren und ohne weitere Fettzugabe gehackte **Zwiebel** und gehackten **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

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 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>

