



# BACON-SALBEI-SCHWEINEFILETS,

dazu Kartoffelwedges und fruchtige Cranberrysoße



## HELLO SALBEI

Die silbrig schimmernden Blätter des Salbeis sind berühmt in Medizin und Küche. Woher sein Spitzname „Schmale Sofie“ kommt, weiß allerdings niemand.



vorw. festkochende Kartoffeln



Schweinefilets



Bacon



Salbei



Zwiebel



Cranberrys



Knoblauchzehe



Babypinac

35 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Erlebe die Vielfalt des Geschmacks! Fruchtige Cranberrys vereinen sich mit aromatischem Salbei und bringen dabei eine wunderbare Frische ins Spiel für die saftigen, **proteinreichen** Schweinefilets. Die richtige Würze erhält unser Gericht durch den knusprigen Bacon obendrauf. Und die Kartoffelwedges dazu sind nicht nur eine perfekte, unkompliziert gemachte Beilage, sondern auch noch **glutenfrei**. Lass es Dir schmecken!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 kleine Pfanne** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 FÜR DIE KARTOFFELWEDGES

Erhitze **200 ml** [300 ml|400 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** und in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden. **Wedges** auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen (etwas Platz lassen), mit **Olivenöl\*** beträufeln, **salzen\*** und **pfeffern\*** und im Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

**Cranberrys** grob hacken und in einer kleinen Schüssel mit **Wasser\*** einweichen.



## 4 FÜR DIE SOSSE

In einer kleinen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Gehackten Salbei, Cranberrys** (mit **Wasser**), **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer** zufügen und abgedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend **Deckel** abnehmen **Butter\*** hinzufügen und **Soße** 1 – 3 Min. weiterköcheln lassen.



## 2 SCHWEINEFILETS BRATEN

**Schweinefilets** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer großen Pfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Filets** je Seite 2 – 3 Min. braten.

Anschließend für ca. 10 Min. zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.



## 5 IN DER ZWISCHENZEIT

**Bacon** in 1,5 cm große Würfel schneiden.

In der großen, abgekühlten Pfanne **Baconwürfel** ohne weitere Fettzugabe bei starker Hitze ca. 3 Min. knusprig anbraten.

Restliche **Salbeiblätter** zufügen und ca. 1 Min. mitbraten. **Baconwürfel** und **Salbeiblätter** aus der Pfanne nehmen und auf einem **Küchenpapier** abtropfen lassen.



## 3 WÄHRENDEDESSEN

**Salbeiblätter** von den Stielen abzupfen und die **Hälfte** der Blätter hacken.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.



## 6 ANRICHTEN

**Knoblauch** abziehen.

Die große Pfanne erneut erwärmen und **Babyspinat** portionsweise darin zusammenfallen lassen. Bei der letzten Portion **Knoblauch** dazupressen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Schweinefilets** in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Mit **Bacon-Salbei-Mischung** toppen, **Kartoffelwedges** dazu anrichten, mit **Spinat** und **Cranberry-Salbei-Soße** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Cranberrys 15)	40 g	60 g	80 g
Schweinefilets	280 g	420 g	560 g
Salbei	5 g ☉	7,5 g ☉	10 g
Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Bacon (Scheiben)	80 g	120 g	160 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* zum Einweichen	200 ml	300 ml	400 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Zucker*	½ EL	¾ EL	1 EL
Butter* 7)	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	2718 kJ/651 kcal
Fett	6 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	10 g	54 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	8 g	44 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at