



BACON-SALBEI-SCHWEINEFILETS,

dazu Kartoffelwedges und fruchtige Cranberrysoße

EXTRA FLEISCH

Schweinefilet & Bacon



vorw. festkochende
Kartoffeln



Schweinefilets



Bacon



Salbei



Zwiebel



Cranberrys



Knoblauchzehe



Babyspinat



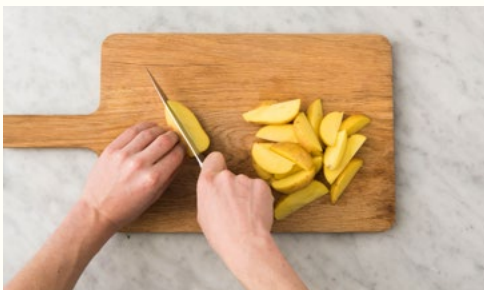
35 Minuten Stufe 3

Tag 1-5 kochen

Ein Hoch auf das neue Hello Extra! Denn es gibt nur eines, das besser ist als ein saftig-zartes Schweinefilet: eine Extraportion saftig-zartes Schweinefilet. Knusprig gerösteter Bacon und aromatischer Salbei machen das Filet zum **proteinreichen** Superstar auf Deinem Teller. Dazu gibt's goldbraune Kartoffelwedges, eine fruchtige Cranberrysoße und sattgrüner, schonend gegarter Babyspinat. Unkompliziert, aufregend und doppelt lecker – 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 (**Wedges**) schneiden.

Wedges auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen), mit **Olivenöl*** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***. Auf der mittleren Schiene im **Backofen** ca. 25 Min. goldbraun backen.



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.



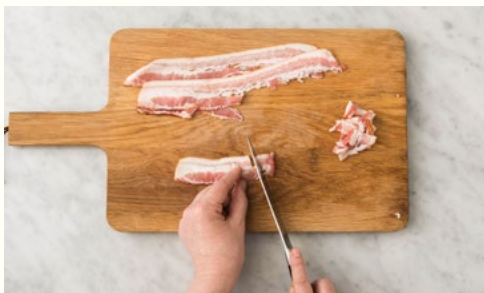
2 SCHWEINEFILETS BRATEN

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

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.

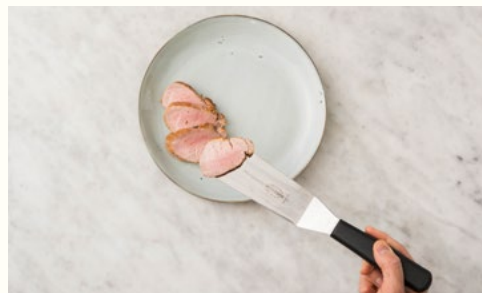
Restliche **Salbeiblätter** zufügen und ca. 1 Min. mitbraten. **Baconwürfel** und **Salbeiblätter** aus der Pfanne nehmen und auf einem **Küchenpapier** abtropfen lassen.



3 WÄHRENDDESSEN

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	560 g	840 g	1120 g
Salbei	5 g ☞	7,5 g ☞	10 g
Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Bacon (Scheiben)	160 g	240 g	320 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. 700 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	3902 kJ/933 kcal
Fett	6 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	8 g	56 g
- davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	11 g	80 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	5 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@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at