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 (Würfel)

Salbei

Zwiebel

getrocknete Cranberrys

Knoblauchzehe

Babyspinat

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

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** 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.

2 FÜR DIE CRANBERRYS

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

SCHWEINEFILETS BRATEN

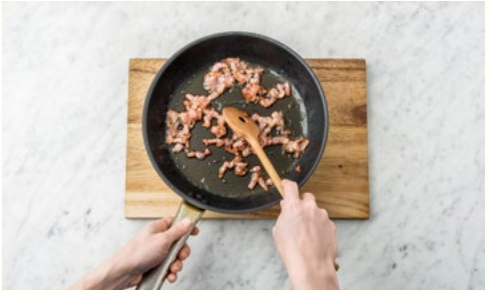
Schweinefilets von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***. In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Filets** je Seite 2 – 3 Min. braten. Anschließend für ca. 10 Min. zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.

3 WÄHRENDDESSEN

Salbeiblätter von den Stielen abzupfen, die **Hälfte** der Blätter hacken.
Zwiebel abziehen, halbieren und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

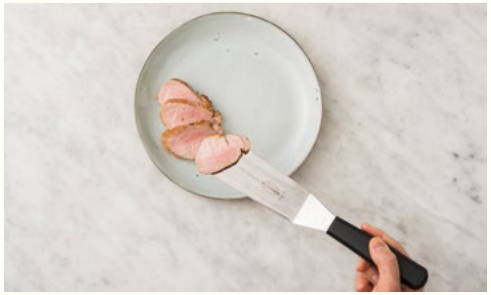
4 FÜR DAS TOPPING

In einer kleinen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. Gehackten **Salbei**, gehackte **Cranberrys** (mit **Wasser**), **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und abgedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann Deckel abnehmen, **Butter*** hinzufügen und **Soße** 1 – 3 Min. weiterköcheln lassen.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

In der großen, kalten Pfanne **Baconwürfel** ohne Fettzugabe bei starker Hitze ca. 3 Min. knusprig anbraten. Restliche **Salbeiblätter** zufügen und ca. 1 Min. mitbraten. **Bacon** und **Salbeiblätter** aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



6 ANRICHTEN

Knoblauch abziehen. Die große Pfanne erneut erwärmen, **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 DE	400 g	600 g	800 g
getrocknete Cranberrys	40 g	60 g	80 g
Schweinefilets	280 g	420 g	560 g
Salbei	5 g ⊕	7 g ⊕	10 g
Zwiebel EG	1	1	2
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	½ ⊕	¾ ⊕	1
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Olivenöl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 2	200 ml	300 ml	400 ml
Öl* für Schritt 2 und 4	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Zucker* für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
Butter* 5) für Schritt 4	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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2.506 kJ/599 kcal
Fett	4 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	9 g	55 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	7 g	42 g
Salz	1 g	2 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

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland EG: Ägypten ES: Spanien

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

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH