

Deftiger Schweinebraten mit Senfkruste, gebackenem Kürbisgemüse und Sauerkirchsoße

IDEE DES MONATS

Mit schönem Gruß von unseren Köchen.
Diese saisonale Kreation
ist wirklich etwas
ganz Besonderes.



Schweinekrustenbraten



Kürbis (Hokkaido)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone



Balsamico-Crème



Kartoffeln (Drillinge)



körniger Senf



Kürbiskerne



Petersilie



Schnittlauch



Apfel (Braeburn)



Kirschkonfitüre

90 Minuten Stufe 3

Tag 1-5 kochen

Heute bringen wir Dir mit unserer **Idee des Monats** ein echtes Festmahl auf den Tisch: Ein saftiger Schweinebraten aus dem Ofen! Dazu gibt es ein herbstliches Ensemble aus saisonalem Hokkaido-Kürbis, knackigen Äpfeln und gerösteten Kürbiskernen. Getoppt wird das Ganze dann noch mit einer selbst gemachten Bratensoße aus süßer Kirschkonfitüre. Lass es dir schmecken!

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



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.

Knoblauch und **rote Zwiebel** abziehen.

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die **Halfte** der **Zwiebeln** grob würfeln und den Rest in feine Streifen schneiden.



2 BRATEN VORBEREITEN

Schwarte vom **Schweinebraten** quer und längs einschneiden, so dass ein Schachbrettmuster entsteht. Anschließend rundherum **salzen*** und **pfeffern*** und mit **körnigen Senf** einreiben.

★ **TIPP:** Versuche nur die Schwarte einzuschneiden und nicht das Fleisch.



3 BRATEN BACKEN

Heiße **Hühnerbrühe*** vorbereiten. **Schweinebraten** mit der Schwarte nach unten in eine Auflaufform geben. **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchscheiben** daneben verteilen und alles mit er vorbereiteten **Brühe** übergießen. **Schweinebraten** für 90 Min. im Backofen backen, dabei nach 30 Min. den Braten wenden.



4 GEMÜSE ZUBEREITEN

Kürbis halbieren, Kerne entfernen und **Kürbishälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Ungeschälte **Kartoffeln** halbieren. **Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** in Spalten schneiden.

Kartoffelhälften, **Kürbis-** und **Apfelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und ca. 45 Min. backen.



5 FÜR DAS KÜRBIS-KRÄUTER-ÖL

In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne weitere Fettzugabe 2 – 3 Min. brösten, bis sie fein duften. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

Zitronenschale abreiben. **Zitrone** halbieren. **Petersilienblätter** fein hacken und **Schnittlauch** in Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie**, **Schnittlauchröllchen**, **Kürbiskerne**, **Zitronenabrieb**, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Backofen auf Grillfunktion stellen.



6 SOSSE KOCHEN UND ANRICHTEN

Braten aus der Form nehmen und **Brühe** durch ein Sieb auffangen. **Braten** mit der Schwarte nach oben zurück in die Form geben und 4 – 5 Min. unter dem Grill knusprig grillen. Für die **Soße** in der großen Pfanne **Öl*** erwärmen und **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min braten. Mit **Balsamico-Crème**, **Brühe** und **Kirschkonfitüre** ablöschen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen.

Gemüse mit **Kürbiskern-Kräuter-Öl** mischen und auf Teller verteilen. **Schweinebraten** in Scheiben schneiden, daneben anrichten und mit der **Soße** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE	2	3	4
Schweinekrustenbraten	360 g	540 g	720 g
körniger Senf 4)	17 g	40 g	40 g
Kürbis (Hokkaido) FR NL DE	400 g	600 g	800 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Apfel	1	2	2
Kürbiskerne	10 g	15 g	20 g
Zitrone AR ES	½ ☉	¾ ☉	1
Petersilie/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Kirschkonfitüre	25 g	25 g	25 g
Hühnerbrühe*	200 ml	300 ml	400 ml
Olivenöl*	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
Öl*	1 EL	1 ½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	2828 kJ/676kcal
Fett	4 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	11 g
Kohlenhydrate	8 g	67 g
– davon Zucker	3 g	27 g
Eiweiß	5 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **FR:** Frankreich, **NL:** Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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