

# 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 <b>ES</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	2	3	4
Schweinekrustenbraten	360 g	540 g	720 g
körniger Senf <b>4)</b>	17 g	40 g	40 g
Kürbis (Hokkaido) <b>FR   NL   DE</b>	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 <b>AR   ES</b>	½ ☉	¾ ☉	1
Petersilie/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Balsamico-Crème <b>1) 11)</b>	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