



Deftiges Schweinefilet mit Pesto,

dazu Ofenkartoffeln und gebratene Zucchinischeiben



HELLO BASILIKUM

Funde in alten Pyramiden in Ägypten belegen, dass Basilikum bereits im Altertum kultiviert genutzt wurde.



Schweinefilet



Kartoffeln



Zucchini



Pinienkerne



Gewürzmischung



Basilikum



Hartkäse ital. Art

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

1 Tag 1-5 kochen

Würzig und deftig wird es heute, doch gleichzeitig entführen wir Dich geschmacklich in wärmere und mediterrane Gefilde. Ein bisschen Sommerstimmung darf ja auch im Winter sein. Dabei helfen italienische Gewürze, frisches Basilikum und Pinienkerne. Einen weiteren Pluspunkt bietet Dir unser Gericht außerdem: Du genießt völlig **glutenfrei!** Lass es Dir schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Pürierstab**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren. **Kartoffelhälften** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das Fleisch lassen), mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und 20 – 25 Min. auf mittlerer Schiene im Backofen backen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett erwärmen und **Pinienkerne** darin anrösten, bis sie duften. Anschließend **Pinienkerne** kurz abkühlen lassen.



3 FÜR DAS PESTO

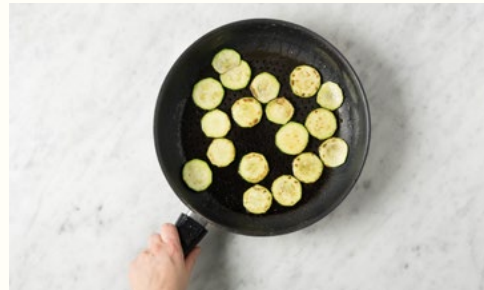
In einem hohen Rührgefäß aus **Basilikumblättern**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 5 EL [10 EL] **Wasser**, **Hartkäse**, gerösteten **Pinienkernen**, **Salz** und **Pfeffer** mithilfe eines Pürierstabes ein **Pesto** herstellen.



4 SCHWEINEFILET BRATEN

Schweinefilet flach klopfen. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erwärmen und die **Filets** von jeder Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten. Mit der **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** auf beiden Seiten würzen und für die letzten 5 – 7 Min. der Kartoffelbackzeit mit in den Backofen geben.

★ **TIPP:** Das Flachklopfen klappt am besten, wenn Du das Filet auf die Schnittseite legst und mit dem Handballen daraufdrückst.



5 ZUCCHINI ANBRATEN

In der großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Zuchinischeiben** bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anbraten und kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 ANRICHTEN

Gebackene **Kartoffeln** und **Zuchinischeiben** auf Teller verteilen. **Pesto** und **Schweinefilets** darauf anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Zucchini ES	2	4
Pinienkerne 15)	5 g	10 g
Basilikum	10 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g
Schweinefilet	2	4
Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“ 15)	1 g	2 g

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ 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. 600 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2306 kJ/551 kcal
Fett	5 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	7 g	37 g
– davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	8 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

3) Ei 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

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

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!

2017 | KW 48 | 1

