



DEFTIGES SCHWEINEFILET MIT PESTO,

dazu Ofenkartoffeln und gebratene Zucchinischeiben



HELLO BASILIKUM

Wusstest Du, dass Basilikum gleich eine ganze Reihe Spitznamen hat? Basilie, Basilienkraut oder Königskraut sind nur einige von ihnen.



Schweinefilets



Hartkäse ital. Art



Gewürz „HelloMediterraneo“



Pinienkerne



Zucchini



Kartoffeln



Basilikum



40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Würzig und **proteinreich** wird es heute, doch gleichzeitig entführen wir Dich geschmacklich in wärmere und mediterrane Gefilde. Denn unser Schweinefilet mit Pesto bringt Dich durch die frischen Kräuter in Frühlings-, wenn nicht sogar Sommerlaune. 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.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

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.



4 SCHWEINEFILET BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erwärmen und **Schweinefilets** 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.

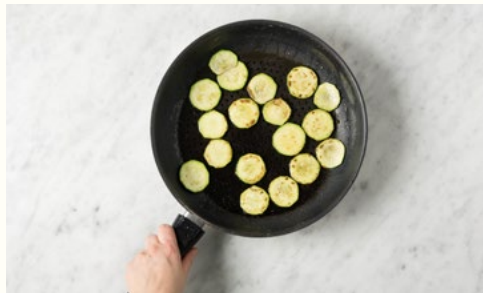


2 WÄHRENDEDESSEN

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.



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.



3 FÜR DAS PESTO

In ein hohes Rührgefäß **Basilikumblätter**, **Hartkäse**, **Olivenöl***, **Wasser*** und **geröstete Pinienkerne** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mithilfe eines Pürierstabes zu einem **Pesto** verarbeiten.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini ES	2	3	4
Pinienkerne 15)	10 g	15 g ☉	20 g
Basilikum	10 g	15 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	60 g	80 g
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“ 15)	1 g	1,5 g ☉	2 g
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser*	5 EL	7½ EL	10 EL
Öl*	1 EL	1½ 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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	386 kJ/93 kcal	2328 kJ/556 kcal
Fett	4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	7 g	38 g
– davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	8 g	47 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

3) Ei **7)** Milch **15)** kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam 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!

2018 | KW 18 | 1

HelloFRESH