

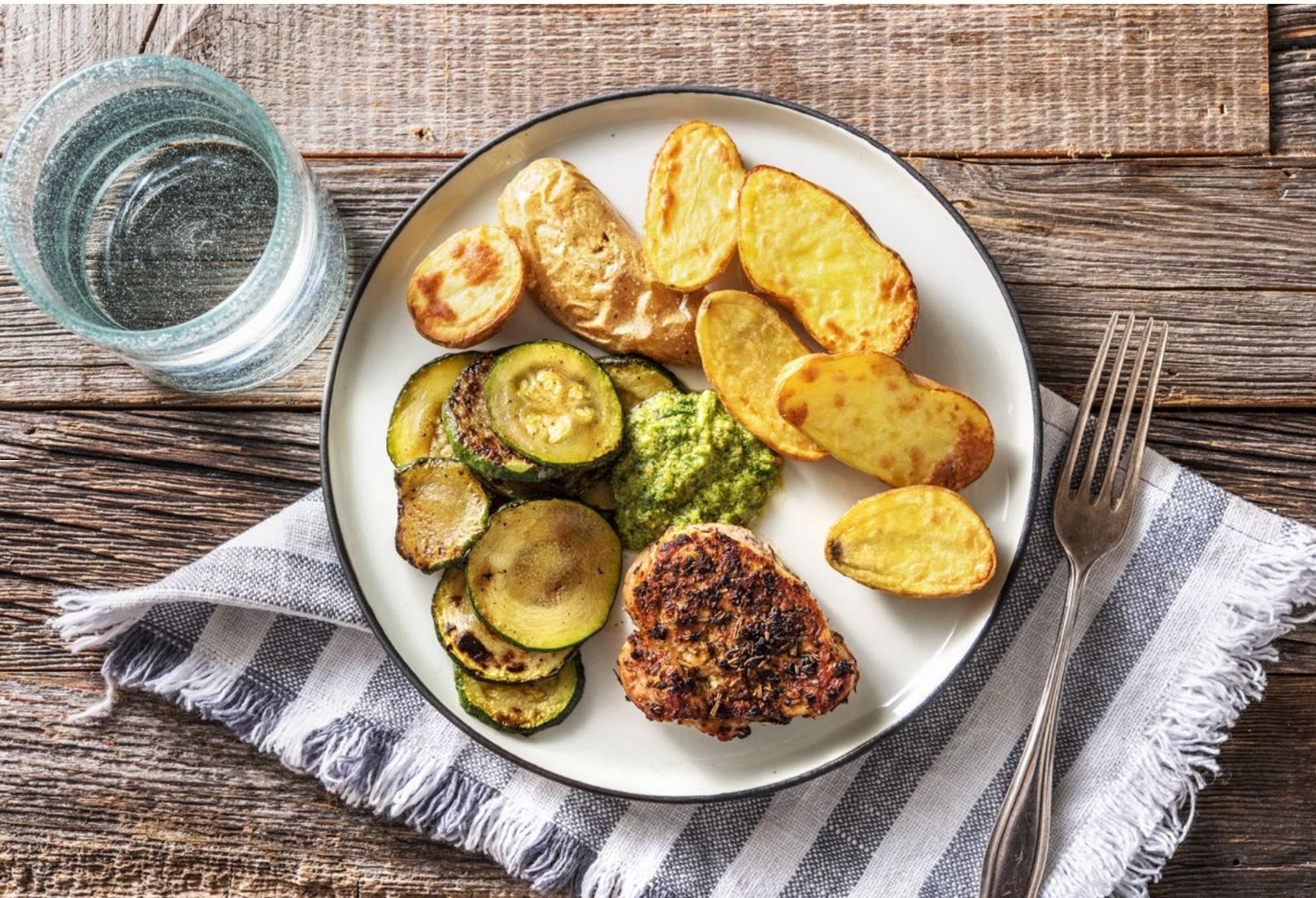


DEFTIGES SCHWEINEFILET MIT PESTO, dazu Ofenkartoffeln und gebratene Zucchinischeiben



HELLO BASILIKUM

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



Schweinefilets



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Walnusskerne



Zucchini



Kartoffeln



Basilikum

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-5 kochen

Neuentdeckung leichter Genuss

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 richtige Sommerlaune. Dabei helfen italienische Gewürze, frisches Basilikum und Käse. Einen weiteren Pluspunkt bietet Dir unser Gericht außerdem: Du genießt völlig **glutenfrei**! Lass es Dir schmecken!

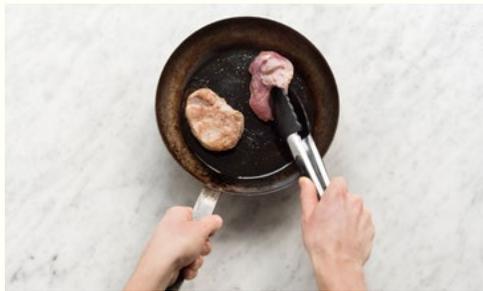
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab**, **1 Backblech** mit **Backpapier**.



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 SCHWEINEFILETS BRATEN

Schweinefilets flach klopfen. In der großen Pfanne 1 EL [**1½ 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 **Kartoffel**-Backzeit mit in den Backofen geben. **★ TIPP:** Das *Flachklopfen klappt am besten, wenn Du das Filet auf die Schnittseite legst und mit dem Handballen daraufdrückst.*



2 WÄHRENDEDESSEN

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

Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett erwärmen und **Walnüsse** darin anrösten, bis sie duften. Anschließend **Walnüsse** 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 einem hohen Rührgefäß aus **Basilikumblättern**, 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Olivensöl***, 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Wasser***, **Hartkäse**, gerösteten **Walnüssen**, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabs ein **Pesto** herstellen.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Zucchini <small>NL PL</small>	2	3	4
Walnusskerne <small>7)</small>	10 g	10 g	20 g
Basilikum	20 g	20 g	20 g
geriebener Hartkäse <small>5)</small>	20 g	40 g	40 g
Schweinefilets	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	2 g	2 g
Olivensöl* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 4	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2.404 kJ/575 kcal
Fett	5 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	6 g	38 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	7 g	40 g
Salz	1 g	1 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 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande PL: Polen



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