



HONIG-SENF-SCHWEINEFILET,

dazu Kartoffelstampf und Gemüsesticks



HELLO HONIG

Honig hat seinen Namen tatsächlich von seiner Farbe! Das indogermanische Wort, von dem unser "Honig" abstammt, bedeutet so viel wie "Der Goldfarbene".



Schweinefilet



körniger Senf



Vollmilch



Blütenhonig



lila Karotte



Zucchini



Kartoffeln



Petersilie

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Dein Genussmoment für heute? Mit unserem würzigen Schweinefilet in lecker-würziger Honig-Senf-Marinade kannst Du des Dir ganz einfach gut gehen lassen! Nachdem Du das Fleisch **scharf** angebraten hast, erledigt der Ofen für dich den Rest. So gelingt Dir ganz einfach ein saftiger und **proteinreicher** Hingucker. Für winterliche Farbakzente auf Deinem Teller sorgen Karotten und Zucchini, die Du ebenfalls im Ofen goldbraun backst.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 großen Topf** (mit Deckel), ein **Sieb**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

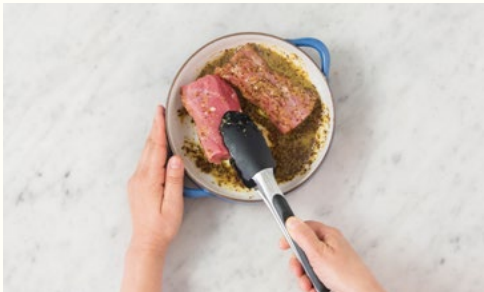
Lila Karotten schälen, längs halbieren und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.

Zucchini ebenfalls in 5 cm lange Stifte schneiden.

Kartoffeln schälen und in 2 – 3 cm große Würfel schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken.

Heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten.



4 MARINADE VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Blütenhonig** und **körnigen Senf** verrühren.

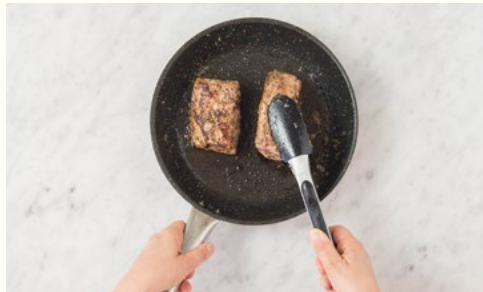
Kräftig mit **Pfeffer*** würzen und **Schweinefilets** darin marinieren.



2 GEMÜSE BACKEN

Karotten- und **Zucchinistifte** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und im Backofen ca. 25 Min. backen.



5 SCHWEINEFILETS BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Schweinefilets** je Seite 4 – 5 Min. anbraten.

Danach **Filets** aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten zu den **Gemüsesticks** in den Backofen geben.

Vorbereitete **Gemüsebrühe** in die Pfanne geben, einmal aufkochen lassen und ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas reduziert ist. Hitze verringern, **Butter*** und gehackte **Petersilie** unterrühren.



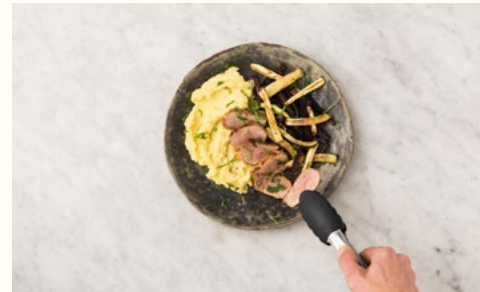
3 KARTOFFELN ZUBEREITEN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen.

Kartoffelwürfel darin 10 – 15 Min. garen.

Anschließend **Kartoffelwürfel** in ein Sieb abgießen, wieder zurück in den Topf geben, mit **Butter*** und **Vollmilch** zu einem **Püree** verarbeiten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und abgedeckt warm halten.



6 ANRICHTEN

Schweinefilets in Scheiben schneiden, zusammen mit **Karotten-** und **Zucchinistiften**, **Kartoffelstampf** und **Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
lila Karotte NL	2	3	4
Zucchini BE ES	1	1 (groß)	2
Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Petersilie	10 g	10 g	20 g
Vollmilch 5)	125 ml ☉	200 ml ☉	250 ml
Blütenhonig	28 g	28 g	56 g
körniger Senf 4)	17 g	40 g	40 g
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Gemüsebrühe*	100 ml	150 ml	200 ml
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5)	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 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. 700 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2853 kJ/682 kcal
Fett	4 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	9 g	64 g
– davon Zucker	4 g	32 g
Eiweiß	6 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, ES: Spanien, 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@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!