

Marinierte Schweinefiletspitzen und Ofenkürbis auf in Butter geschwenkten Knöpfle

Family 30 – 40 Minuten • 884 kcal • Tag 2 kochen



frische Knöpfle



Hokkaido-Kürbis,
geschält und gewürfelt



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Schweinefiletspitzen
in Rosmarinmarinade



Kochsahne



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

2 große Pfannen und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Knöpfe 8 15)	400 g	600 g	800 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	2,5 g**	4 g**	5 g
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*, Butter*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	667 kJ/159 kcal	3698 kJ/884 kcal
Fett	8,98 g	49,79 g
– davon ges. Fettsäuren	2,79 g	15,49 g
Kohlenhydrate	12,64 g	70,08 g
– davon Zucker	2,05 g	11,35 g
Eiweiß	6,75 g	37,41 g
Salz	1,338 g	7,414 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: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **10**) Sellerie **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien



Zu Beginn

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



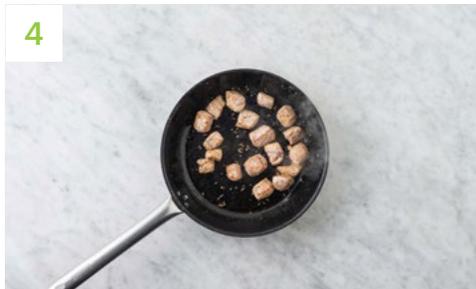
Kürbis backen

Vorgeschnittenen **Kürbis** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und der Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Muskatgewürz** mischen. Im Ofen auf der Mittelschiene ca. 13 – 15 Min. backen, bis der **Kürbis** weich und etwas gebräunt ist.



Knöpfe braten

In einer großen Pfanne 2 TL [3 TL | 4 TL] **Butter*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zerlassen, **Knöpfe** darin 8 – 10 Min. unter Rühren anbraten, bis sie etwas gebräunt sind.



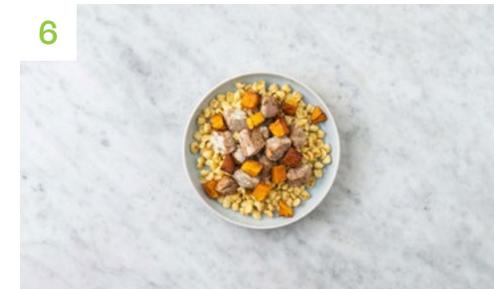
Fleisch braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinefiletspitzen** darin 4 – 6 Min. anbraten.



Für die Soße

Knoblauchzehe abziehen. Wenn das **Fleisch** rundherum angebraten ist, **Sahne**, **Gemüsebrühe**, **Knoblauchzehe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** dazugeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Soße** etwas eindickt. **Knoblauchzehe** entfernen und **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Knöpfe, **Schweinefiletspitzen** und **Kürbis** auf Teller verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

