

Rauchiges Schweinefilet mit Rahmporree dazu Kartoffelscheiben aus dem Ofen

Family High Protein 35 – 45 Minuten • 2956 kJ/707 kcal • Tag 5 kochen

5



Schweinefilet



BBQ-Pfeffermischung



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Kochsahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Hühnerbrühe



Maisstärke



Porree



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
BBQ-Pfeffermischung	1 g	2 g	2 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Kochsahne 5	200 g	300 g**	400 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Porree NL BE DE	400 g	600 g	800 g
Wasser*, Öl*	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. 850 g)
Brennwert	350 kJ/84 kcal	2956 kJ/707 kcal
Fett	3,50 g	29,60 g
– davon ges. Fettsäuren	1,38 g	11,69 g
Kohlenhydrate	7,66 g	64,77 g
– davon Zucker	1,78 g	15,06 g
Eiweiß	5,06 g	42,79 g
Salz	0,226 g	1,909 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 oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande

NZ: Neuseeland **BE:** Belgien



Für die Kartoffeln

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffelscheiben**, **Zwiebelstreifen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen, bis alles mariniert ist.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und außen gebräunt sind.



Für die Schweinefilets

Schweinefilets auf beiden Seiten mit **Salz*** und **BBQ-Pfeffermischung** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Filets** darin auf beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Fleisch aus der Pfanne nehmen, in den letzten ca. 10 Min. mit auf das Backblech geben und fertig garen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Für das Rahmporree

Porree der Länge nach halbieren, den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.

Wieder 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen und **Porreeringe** 3 Min. unter Rühren anbraten.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäß die **Kochsahne**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Maisstärke** miteinander verrühren.



Porree vollenden

Pfanninhalt mit der vorbereiteten **Sahnemischung** ablöschen, **Hühnerbrühe** einrühren und alles zusammen 3 Min. abgedeckt kochen lassen.

Deckel abnehmen und weitere 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Sahnesoße** eingedickt und der **Porree** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Anrichten

Blechkartoffeln mit gehackter **Petersilie** vermengen und zusammen mit **Porree** und **Schweinefilets** auf Tellern anrichten. Mit **Schnittlauchröllchen** toppen 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>

