



# Rauchiges Schweinefilet mit Rahmporree dazu Kartoffelscheiben aus dem Ofen

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.

## 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 <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	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 <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>DE</b>	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	1,47 g	12,39 g
Kohlenhydrate	7,65 g	64,67 g
- davon Zucker	1,80 g	15,26 g
Eiweiß	5,06 g	42,79 g
Salz	0,228 g	1,929 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)

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **NZ:** Neuseeland



## Für die Kartoffeln

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

**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 den 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

Pfanneninhalt 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 dem Teller 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>

