



Saftiges Schweinefilet mit Senfkruste,

Rosmarindrillingen und buntem Feldsalat



HELLO SENF

Wusstest Du, dass Senf schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz eingesetzt wurde?! Wir lieben die scharfe Note und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!



Schweinefilet



Semmelbrösel



Kartoffeln



Feldsalat



Karotte



Gurke



Rosmarin



körniger Senf

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Manchmal machen schon die kleinen Tricks ein Gericht zu etwas ganz Besonderem. Und was ist schon eine Panade gegen diese herrlich pikante Senfkruste, die heute Dein Schweinefilet ziert? Passend dazu gibt es goldbraun gebrutzelte Drillinge mit einer kräftig-frischen Rosmarinnote und einen bunten Salat, der voller Vitamine und Mineralstoffe steckt. Für ausreichend **Ballaststoffe** haben wir auch gesorgt, sodass Du lange satt bleibst. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb** und eine **Auflaufform**.



1 SCHWEINEFILETS BRATEN
Schweinefilets mit ein wenig **Öl*** einreiben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und **Filets** ohne zusätzliches Öl darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.



2 SCHWEINEFILETS PANIEREN
Schweinefilets aus der Pfanne nehmen, dünn mit **körnigem Senf** bestreichen und in **Semmelbröseln** wenden. In eine Auflaufform geben und im Backofen 10 – 15 Min. fertig backen.



3 WÄHRENDEDESSEN
Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelhälften** für 6 – 8 Min. bissfest garen, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Kartoffelviertel** zurück in den Topf geben, Deckel aufsetzen und so warm halten.



4 SALAT ZUBEREITEN
Karotte schälen und grob reiben. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel **Olivenöl***, **Essig*** und **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Feldsalat**, **Karottenraspel** und **Gurkenscheiben** mit dem **Dressing** vermischen.



5 FÜR DIE KARTOFFELN
 $\frac{1}{2}$ der **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken. Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kartoffelviertel** und gehackten **Rosmarin** zugeben und 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 ANRICHTEN
Schweinefilets aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. **Kartoffelviertel** und **Feldsalat** dazu anrichten, nach Belieben mit restlichem **Rosmarin** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefilet 15)	2	3	4
körniger Senf 10)	17 g	30 g ☉	40 g
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g ☉	50 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Karotte NL	1	1 (groß)	2
Gurke ES	1	1 (groß)	2
Feldsalat	75 g	125 g	150 g
Rosmarin (Zweig)	$\frac{1}{2}$ ☉	$\frac{3}{4}$ ☉	1
Öl*	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Essig*	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 600 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2342 kJ/558 kcal
Fett	4 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	9 g	55 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	7 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!