



SAFTIGES SCHWEINEFILET MIT SENFKRUSTE, Rosmarindrillingen und buntem Salat



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 (Drillinge)



Salatmix



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.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb** und eine **Auflaufform**.



1 SCHWEINEFILETS BRATEN
Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.

Schweinefilets mit ein wenig **Öl*** einreiben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl*** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.



4 SALAT ZUBEREITEN
Karotte schälen und grob reiben.

Gurke in dünne Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, **Essig*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatmix, **Karottenraspel** und **Gurkenscheiben** mit dem **Dressing** vermischen.



2 SCHWEINEFILETS PANIEREN
Schweinefilets aus der Pfanne nehmen, dünn mit **körnigem Senf** bestreichen und in **Semmelbröseln** wenden.

Schweinefilets in eine Auflaufform geben und im Backofen 10 – 15 Min. fertig backen.



5 FÜR DIE DRILLINGE
Die **Hälfte** der **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken.

Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen, **Öl*** bei mittlerer Hitze darin erwärmen, **Kartoffelviertel** und gehackten **Rosmarin** zugeben und 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



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. Zurück in den Topf geben, Deckel aufsetzen und warm halten.



6 ANRICHTEN
Schweinefilets aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

Kartoffelviertel und **Salat** dazu anrichten, nach Belieben mit restlichem **Rosmarin** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
körniger Senf ¹⁰⁾	17 g	34 g	40 g
Semmelbrösel ^{1) 15)}	25 g	38 g	50 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Karotte ^{NL}	1	1 (groß)	2
Gurke ^{NL BE}	1	1 (groß)	2
Salatmix	75 g	100 g	150 g
Rosmarin (Zweig)	½	¾	1
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Essig*	½ EL	¾ 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	382 kJ/91 kcal	2350 kJ/559 kcal
Fett	4 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	10 g	56 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 Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, 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!