



SAFTIGES SCHWEINEFILET MIT SENFBRÖSELN, Rosmarin-Drillingen und buntem Salat



HELLO SENF

Wusstest Du, dass Senf schon vor 3.000 Jahren in China als Gewürz eingesetzt wurde? Wir lieben die scharfe Note und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!



Gurke



körniger Senf



Rosmarinweig



Schweinefilets



Semmelbrösel



Kartoffeln (Drillinge)



Salatmischung



Karotte

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-5 kochen

Neuentdeckung Zeit sparen

Manchmal machen schon die kleinen Tricks ein Gericht zu etwas ganz Besonderem. Und was ist schon eine Panade gegen diesen herrlich pikanten Senfcrumble, der 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!

LOS GEHT'S

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



1 SCHWEINEFILETS BRATEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Schweinefilets mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **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.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **körnigen Senf** mit **Semmelbröseln** verkneten.



4 SALAT ZUBEREITEN

Karotte schälen und grob reiben.

Gurke in dünne Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Essig*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



2 SCHWEINEFILETS BACKEN

Schweinefilets aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform geben und mit dem **Senf-Semmelbrösel-Mix** toppen.

Den übrig gebliebenen **Senf-Semmelbrösel-Mix** um die **Filets** herum verteilen.

Die **Filets** im Backofen 8 – 12 Min. fertig backen, bis das **Fleisch** noch leicht rosa ist.



5 FÜR DIE DRILLINGE

½ **Hälfte** der **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken.

Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kartoffelviertel** und gehackten **Rosmarin** zugeben und 5 – 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 WÄHRENDDESSEN

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 so warm halten.



6 ANRICHTEN

Schweinefilets aus dem Backofen nehmen und auf Tellern anrichten.

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

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefilets	250 g	375 g	500 g
körniger Senf ⁴⁾	17 g	40 g	40 g
Semmelbrösel ¹⁾	25 g	37,5 g	50 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1.000 g
Karotte ^{DE}	1	2	2
Gurke ^{NL BE}	1	1	2
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Rosmarinzwig	½	¾	1
Öl* für Schritt 1 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Olivenöl* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 EL
Essig* ¹⁾ ¹¹⁾ für Schritt 4	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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2.364 kJ/565 kcal
Fett	4 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	6 g	35 g
Salz	1 g	1 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at