



SAFTIGES SCHWEINEFILET MIT SENFRAHM, Ofenkartoffeln und Karotten

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Hühnerbrühe



körniger Senf



Kochsahne

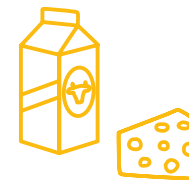


Rosmarinzwig



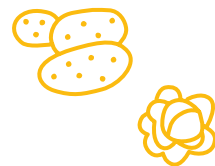
Schweinefilet

Marcos Tipps für Kids



Auf neue Geschmäcker wie Rosmarin setzen ist wichtig für die Entwicklung Eurer Kinder.

Falls sie eine Zutat noch nicht kennen, lasst sie doch erst mal probieren. Nur so kann sich für die Zukunft ein Geschmack dafür entwickeln.



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1-5** kochen

14

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 große Schüssel**.



1 KAROTTEN ZUBEREITEN

Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor und erhitzt Wasser im **Wasserkocher**.

Karotten schälen und schräg in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kartoffeln** lassen) und mit 1½ EL [2 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** und **Salz*** würzen.



4 SCHWEINEFILETS BACKEN

Schweinefilets aus der Pfanne nehmen und in den letzten 10 Min. der Garzeit der **Kartoffeln** mit auf das Backblech geben und im Backofen 10 – 12 Min. fertig backen, bis das **Fleisch** noch leicht rosa ist.

Aus dem mitgelieferten **Hühnerbrühpulver** und 75 ml [100 ml] heißem **Wasser*** eine **Hühnerbrühe** zubereiten.



2 KARTOFFELN ZUBEREITEN

Rosmarinnadeln vom Stiel abziehen und fein hacken.

Kartoffeln ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 1½ EL [2 EL] **Öl*** und **Rosmarin** vermengen und auf das Backblech verteilen.

Karotten und **Kartoffeln** für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



5 FÜR DIE SOSSE

Sahne, **Hühnerbrühe** und **Senf** in die Pfanne geben. Aufkochen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 SCHWEINEFILETS BRATEN

Schweinefilets in 2 [3 | 4] gleich große Stücke schneiden. **Fleisch** mit 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.



6 ANRICHTEN

Schweinefilets aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. **Kartoffelspalten** und **Karotten** dazu anrichten und mit **Sahnesoße** genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Karotte NL	6	8
Kartoffeln (Drillinge)	800 g	1.000 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g
körniger Senf 4)	30 g ☉	40 g
Kochsahne 5)	300 ml ☉	400 ml
Rosmarinzwieg	⅓ ☉	1
Schweinefilet	375 g	500 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 3	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* 2) für Schritt 4	75 ml	100 ml
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	707 kJ/169 kcal	1.973 kJ/472 kcal
Fett	12,48 g	34,81 g
– davon ges. Fettsäuren	4,40 g	12,27 g
Kohlenhydrate	2,63 g	7,34 g
– davon Zucker	1,77 g	4,94 g
Eiweiß	11,66 g	32,54 g
Salz	0,677 g	1,890 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

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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