

Saftiges Schweinefilet mit Senfrahm dazu geröstete Karotten und Rosmarinkartoffeln

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 3203 kJ/766 kcal • Tag 5 kochen

13



Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Hühnerbrühe



süßer Senf



Kochsahne



Petersilie glatt



Rosmarin



Schweinefilet



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

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

Erhitze 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
süßer Senf 9	15 ml	30 ml	30 ml
Kochsahne 7	200 g	300 g**	400 g
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Öl*, Wasser*	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. 780 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	3203 kJ/766 kcal
Fett	4,47 g	34,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,64 g	12,81 g
Kohlenhydrate	9,02 g	70,39 g
– davon Zucker	2,91 g	22,70 g
Eiweiß	5,13 g	40,04 g
Salz	0,240 g	1,870 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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Karotten zubereiten

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 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** und **Salz*** würzen.



Kartoffeln zubereiten

Rosmarinnadeln vom Stiel abziehen und fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren.

Kartoffeln in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Rosmarin** vermengen und auf das Backblech verteilen.

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



Schweinefilets braten

Fleisch mit 1 EL [1,5 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.



Schweinefilets backen

Schweinefilets aus der Pfanne nehmen und für die letzten 10 Min. der Kartoffel-Garzeit mit auf das Backblech geben und im Backofen 10 – 12 Min. fertig backen, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist.

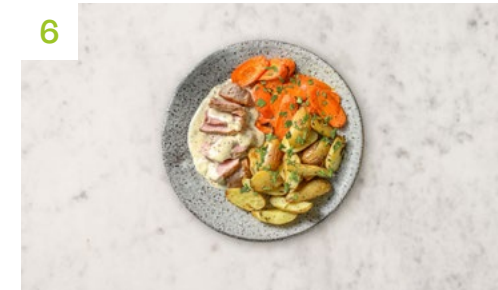
Aus dem mitgelieferten **Hühnerbrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** eine **Hühnerbrühe** zubereiten.



Für die Soße

Sahne, vorbereitete **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.



Anrichten

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

Kartoffelspalten und **Karotten** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und mit **Sahnesoße** 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>

