

# SCHWEINEBRATEN MIT HASELNUSSKRUSTE, zitronigem Blumenkohlstampf, Ofenkartoffeln und Korbelpesto

## MEISTERSTÜCK



-  mittelscharfer Senf
-  Haselnüsse
-  Blumenkohl
-  Hartkäse ital. Art
-  Zitrone
-  Frühlingszwiebel
-  Kerbel
-  Schnittlauch
-  Thymian
-  Sahne
-  Kartoffeln (Drillinge)
-  Butter
-  Schweinerücken

 90 Minuten  Stufe 3

Du möchtest Dich und Deine Lieben mit einem **proteinreichen** Wohlfühlgericht verwöhnen? Dann ist unser Schweinebraten mit Haselnusskruste perfekt! Dazu gibt es einen zitronigen Blumenkohlstampf, Ofenkartoffeln und Frühlingszwiebeln. Unser Meisterstück der Woche punktet außerdem durch ein Korbelpesto, das Dein ganzes Zuhause mit einem so köstlichen Duft erfüllen wird, dass Dir die Komplimente Deiner Lieben sicher sind.

# LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**, **1 kleinen Topf**, **1 Auflaufform**, **1 Gemüsereibe**, **1 Pürierstab**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 FÜR DIE KRUSTE

Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.

**Thymianblätter** abziehen. **Haselnüsse** fein hacken und mit **Thymianblättern**, **Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen. **Schweinebraten salzen\***. In einer großen Pfanne **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen, **Schweinebraten** rundherum scharf anbraten, in eine Auflaufform geben und ca. 50 Min. backen.

30 Min. vor Ende der Backzeit

**Haselnusskruste** daraufgeben.



## 2 KARTOFFELN BACKEN

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** darauf verteilen und bis zum Ende der Bratenzeit mitbacken.



## 3 BLUMENKOHL VORBEREITEN

**Zitrone** heiß abwaschen und **Zitronenschale** abreiben. **Blumenkohl** in Röschen aufteilen. **Sahne** in einen kleinen Topf geben, **salzen\***, vorsichtig aufkochen lassen, **Blumenkohl** zugeben und mit **Wasser** auffüllen, sodass der **Blumenkohl** zur Hälfte bedeckt ist, und 15 Min. abgedeckt weich kochen.



## 4 PÜREE & PESTO ZUBEREITEN

**Sahne** abgießen und auffangen. **Blumenkohl** mit einem Pürierstab mixen und schluckweise **Sahne** zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. **Püree** mit ½ EL **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** und nach Geschmack **Zitronenzesten** würzen.

**Hartkäse** fein reiben. **Kerbel** mit geriebenem **Hartkäse**, **Öl\*** und **Wasser\*** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** mixen.



## 5 FRÜHLINGSZWIEBELN BRATEN

**Frühlingszwiebeln** schräg in Ringe schneiden. 5 Min. vor Ende der Bratenbackzeit in einer zweiten großen Pfanne **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Frühlingszwiebeln** darin ca. 5 Min. braten. mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne die **Butter** bei mittlerer Hitze langsam schmelzen und ca. 1 Min. warten, bis sie leicht braun wird, und aus der Pfanne nehmen.



## 6 ANRICHTEN

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. **Kartoffeln** auf Teller verteilen und mit **Schnittlauchringen** bestreuen, **Püree** daneben anrichten, eine kleine Kuhle hineindrücken etwas von der braunen **Butter** hineingeben und ein paar **Haselnüsse**, die in der Auflaufform sind, daraufgeben. **Fleisch** in Scheiben schneiden und daneben anrichten. **Frühlingszwiebeln** dazugeben und mit **Pesto** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mittelscharfer Senf 4)	20 g	40 g	40 g
Haselnüsse 7)	20 g	40 g	40 g
Blumenkohl ES	1 (klein)	1	1
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	40 g	40 g
Zitrone ES	1	1	1
Frühlingszwiebel IT	4	6	8
Kerbel/Schnittlauch/Thymian	20 g	20 g	20 g
Schlagsahne 5)	100 ml	200 ml	200 ml
Kartoffeln (Drillinge) DE	500 g	800 g	1.000 g
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Schweinerücken	600 g	1000g	1000g
Öl* für Schritt 1		2 EL	
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 4		5 EL	
Wasser* für Schritt 4		3 EL	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	5.402 kJ/1.291 kcal
Fett	9 g	85 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	39 g
Kohlenhydrate	5 g	52 g
- davon Zucker	1 g	13 g
Eiweiß	7 g	74 g
Ballaststoffe	1 g	12 g
Salz	1 g	4 g

### ALLERGENE

2) Eier 4) Senf 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien IT: Italien DE: Deutschland

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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