

# Schweinefilet im Speckmantel mit Aprikosen-Balsamico-Soße dazu Romanesco, gekräutertes Püree & Pinienkerne

35 – 45 Minuten • 3035 kJ/725 kcal • Tag 5 kochen

31



Schweinefilet



Schinkenspeck



mittelscharfer Senf



mehlig. Kartoffeln



Butter



Knoblauchzehe



Romanesco



Pinienkerne



Kalbsfond



Petersilie glatt



Rosmarin



Balsamico-Crème



Aprikosenkonfitüre



Maisstärke



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Schinkenspeck <b>10)</b>	80 g	120 g	160 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Butter <b>7)</b>	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Romanesco <b>DE</b>	1 g	1 g	2 g
Pinienkerne	10 g	15 g	20 g
Kalbsfond	150 g	200 g	300 g
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Aprikosenkonfitüre	25 g	37,5 g**	50 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g

Öl\*  
Salz\*, Pfeffer\*  
Angaben im Text  
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. 770 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	3035 kJ/725 kcal
Fett	4,07 g	31,39 g
– davon ges. Fettsäuren	1,37 g	10,56 g
Kohlenhydrate	7,66 g	59,05 g
– davon Zucker	1,36 g	10,45 g
Eiweiß	6,08 g	46,87 g
Salz	0,447 g	3,450 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 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien



## Romanesco rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Romanesco** in mundgerechte Röschen teilen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und verteilen. Für ca. 25 Min. im Ofen rösten, bis der **Romanesco** gar ist.



## Filets braten

**Schweinefilets** mit der Hälfte [drei Viertel | dem ganzen] **Senf** einstreichen und mit je 1 – 2 **Speckscheiben** umwickeln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Schweinefilets** darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 – 5 Min. braten, bis der **Schinken** knusprig und das **Fleisch** innen nur noch ganz leicht rosa ist. Danach aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Pfanne für Schritt 5 behalten.



## Kartoffeln kochen

**Knoblauchzehe** mithilfe des Messerrückens andrücken und abziehen.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

**Kartoffeln** schälen und in 3 cm große Stücke schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffelstücke** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



## Püree zubereiten

Fertig gegarte **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen, dabei etwas **Kochwasser** auffangen. **Kartoffeln** gleich zurück in den Topf geben.

**Butter**, gehackte **Petersilie** und etwas **Kochwasser\*** zu den **Kartoffeln** geben und mit einem Kartoffelstampfer zu cremigem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

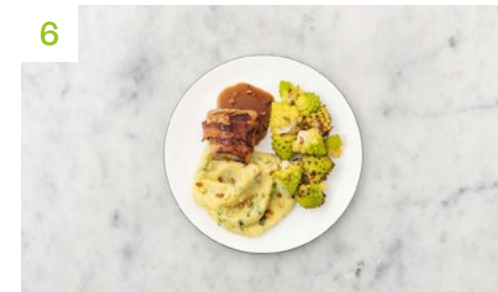
Die große Pfanne erneut erhitzen, angedrückte **Knoblauchzehe** und **Rosmarin** hinzufügen und ca. 1 Min. anschwitzen. Mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, 1 – 2 Min. einköcheln lassen und die **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Kalbsfond**, **Balsamico-Crème**, **Aprikosenkonfitüre** und **Maisstärke** miteinander vermengen und beiseitestellen.

5 Min. vor Ende der Romanesco-Garzeit die **Pinienkerne** mit auf das Blech geben und für die letzten 5 Min. backen.



## Anrichten

Vor dem Anrichten **Rosmarinzwig** und **Knoblauchzehe** aus der **Soße** entfernen. **Schweinefilets**, **Romanesco** und **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen. **Romanesco** mit **Pinienkernen** toppen.

Zusammen mit **Soße** 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>

