

Schweinefilet mit Butterbohnen auf Ofengemüse, dazu feuriger Joghurtdip

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2674 kJ/639 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Butterbohnen



rote Chilischote



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



Joghurt



rote Spitzpaprika



Petersilie



Oregano



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Butterbohnen	1	1,5**	2
rote Chilischote NL	1	1	1
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	0,5**	0,75**	1
Mayonnaise 8 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
rote Spitzpaprika ES	2	3	4
Petersilie/Oregano	10 g	10 g	10 g
Öl*	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. 680 g)
Brennwert	395 kJ/94 kcal	2674 kJ/639 kcal
Fett	3,55 g	24,07 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	4,84 g
Kohlenhydrate	8,13 g	55,09 g
– davon Zucker	2,15 g	14,60 g
Eiweiß	6,41 g	43,42 g
Salz	0,208 g	1,406 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) **8** Eier **9** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



Gemüse vorbereiten

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

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

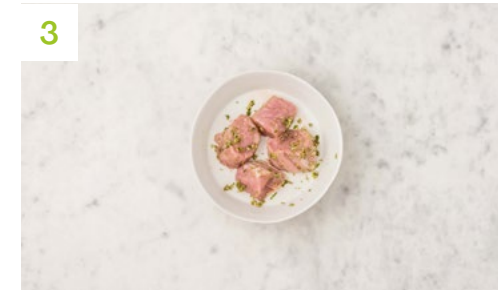
Spitzpaprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



Gemüse backen

Kartoffelwürfel, **Paprikastücke** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 20 Min. backen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.

Währenddessen die **Bohnen** abgießen und kalt abspülen.



Währenddessen

Blätter vom **Oregano** und der **Petersilie** getrennt voneinander abzupfen und beides fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Schweinefilets in 4 [6 | 8] **Medallions** schneiden und in einer kleinen Schüssel mit gehacktem **Oregano** und der Hälfte des **Knoblauchs** marinieren.



Für den Dip

Zitrone heiß abwaschen und Schale der **Zitrone** abreiben.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Petersilie**, restlichen gehackten **Knoblauch**, **Chili** nach Geschmack, **Mayonnaise**, **Joghurt** und 1 Prise **Zitronenabrieb** miteinander verrühren.

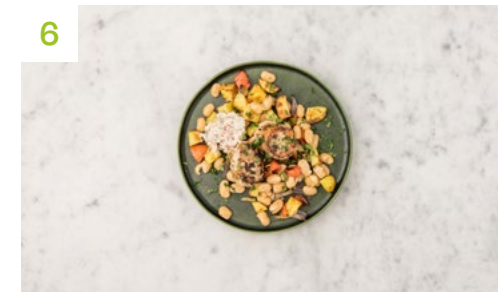
Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Medallions** je Seite 2 – 3 Min. goldbraun braten.

Danach **Medallions** und **Bohnen** zu dem **Gemüse** in den Ofen geben und 4 – 6 Min. fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



Anrichten

Ofengemüse auf Teller verteilen, mit **Medallions** toppen und **Dip** dazureichen. Mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

