

Schweinefilet mit Butterbohnen auf Ofengemüse, dazu feuriger Joghurtdip

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 639 kcal • Tag 5 kochen

18



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

thermomix

🕒 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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, in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

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

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

Gemüse mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse backen

Gewürzte Kartoffelwürfel, **Paprikastücke** und **Zwiebelspalten** flach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.

Währenddessen die **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem Wasser spülen und mit dem Rezept fortfahren.



Für den Dip

Chili entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Petersilienblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon herausnehmen.

Chilistücke und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Mayonnaise, **Joghurt**, 1 Prise **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Fleisch marinieren

Blätter von **Oregano** und **Petersilie** getrennt voneinander abzupfen.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Schweinefilets in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden und in einen tiefen Teller geben.

Oregano, die Hälfte des **Knoblauchs**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Gewürze zum **Fleisch** geben, vermengen und **Fleisch** marinieren lassen.

Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben.

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**).



Fleisch braten

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

Danach **Medaillons** und **Bohnen** zum **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 **Medaillons** toppen und **Dip** dazureichen.

Mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

