

Schweinefilet mit Honig-Thymian-Soße

dazu gebackene Süßkartoffelscheiben und Bohnen

30 – 40 Minuten • 3435 kJ/821 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Buschbohnen



Süßkartoffel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Thymian



Honig



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühe



Butter



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*, Mehl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	200 g	300 g	450 g
Süßkartoffel US EG	1	2	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Thymian	5 g**	7,5 g**	10 g
Honig	8 g	15 g**	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Butter 7	20 g	30 g	40 g
Wasser*, Öl*, Mehl*	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	440 kJ/105 kcal	3435 kJ/821 kcal
Fett	3,80 g	29,67 g
– davon ges. Fettsäuren	1,12 g	8,70 g
Kohlenhydrate	12,51 g	97,54 g
– davon Zucker	3,24 g	25,24 g
Eiweiß	4,90 g	38,24 g
Salz	0,256 g	2,000 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) 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten



Für die Süßkartoffeln

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

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] Wasser im Wasserkocher.

Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden.

Süßkartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen), mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 18 – 22 Min. backen, bis die **Süßkartoffelscheiben** weich und goldbraun sind.



Gemüse zubereiten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebeln** darin 2 – 3 Min. andünsten.

Knoblauch dazupressen, **Thymianblättchen** zugeben und ca. 1 Min. braten.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl*** dazugeben und weitere 30 Sek. anrösten. Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und verrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. **Bohnenhälften** zugeben und alles ca. 10 Min. einköcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind. **Honig** und **Butter** unterrühren und 1 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** leicht eindickt. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse vorbereiten

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Knoblauch abziehen.

Blätter vom **Thymian** abzupfen.

Mit 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser*** und dem mitgelieferten **Gemüsebrühpulver** eine **Gemüsebrühe** vorbereiten.



Fleisch im Ofen garen

Nach ca. 10 Min. Süßkartoffel-Garzeit die angebratenen **Schweinefilets** mit auf das Backblech geben und ca. 8 – 10 Min. im Backofen fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



Fleisch braten

In der Zwischenzeit **Schweinefilets** auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen, **Filets** darin je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.



Anrichten

Süßkartoffelscheiben auf Teller verteilen, **Buschbohnen** mit **Honig-Thymian-Soße** darübergeben. **Schweinefilets** darauf anrichten und 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>

