

# Schweinefilet mit Linsen-Spinat-Gemüse

dazu Senfsoße und Ofenkartoffeln

High Protein 30 – 40 Minuten • 2727 kJ/652 kcal • Tag 2 kochen



Schweinefilet



braune Linsen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Babyspinat



Hühnerbrühe



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Paprika“



vorw. festk. Kartoffeln



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

# 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 kleinen Topf, Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	580 g**	780 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Öl*, Wasser*	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. 720 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2727 kJ/652 kcal
Fett	3,67 g	26,25 g
– davon ges. Fettsäuren	1,37 g	9,79 g
Kohlenhydrate	7,45 g	53,36 g
– davon Zucker	1,09 g	7,80 g
Eiweiß	6,23 g	44,63 g
Salz	0,462 g	3,307 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



## 1 Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achteln.

**Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Etwas Platz für das **Fleisch** lassen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 2 Zwischendurch

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgießen.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und ebenfalls fein hacken.

In einem kleinen Topf **Kochsahne** zusammen mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, **Hühnerbrühpulver** und **Senf** verrühren.



## 3 Fleisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erhitzen und **Schweinefilets** darin ca. 3 – 5 Min. rundherum scharf anbraten, bis diese außen goldbraun sind.

In den letzten 12 – 16 Min. der Kartoffel-Backzeit die **Schweinefilets** mit auf das Blech geben und mitbacken, bis das **Fleisch** innen nur noch ganz leicht rosa ist.



## 4 Für die Linsen

Hitze der Pfanne reduzieren und ohne Zugabe weiteren Fetts gehackte **Zwiebel** und gehackten **Knoblauch** darin für 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

**Linsen** und **Spinat** dazugeben und alles ca. 2 weitere Min. lang erhitzen, bis die **Linsen** heiß und der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Soße kochen

Den kleinen Topf mit der vorbereiteten **Soße** erhitzen und alles zusammen unter Rühren ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Schweinefilets** kurz ruhen lassen und danach in Scheiben schneiden.

**Schweinefilets**, **Kartoffeln**, **Linsengemüse** und **Soße** auf Tellern 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>

