



# GEBRATENES SCHWEINEFILET MIT MANDEL-BROKKOLI, Kartoffeln und Aprikosensoße

**-20%  
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien  
im Vergleich zu den  
anderen Rezepten



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W26](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W26)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Aprikosenchutney



Schalotte



körniger Senf



Hühnerbrühe



Brokkoli



Mandelblättchen



Butter

**30-40** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1-5** kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 Sieb** und **1 hohes Rührgefäß**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Kartoffeln** nach Belieben schälen oder gründlich waschen und in 2 – 3 cm große, mundgerechte Stücke schneiden. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** darübergeben und im Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Einen großen Topf mit reichlich heißem Wasser füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.



## 4 BROKKOLI KOCHEN

**Brokkoli** im großen Topf für 3 – 4 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.



## 2 KLEINE VORBEREITUNG

**Schalotte** abziehen und fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, **Hühnerbrühe**, **Senf** und **Aprikosenchutney** miteinander verrühren.

**Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden oder brechen.

**Schweinefilets** in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden.



## 5 FÜR DIE SOSSE

Pfanne wieder bei mittlerer Hitze erhitzen und ohne Zugabe von Fett **Schalottenwürfel** 3 Min. farblos anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit dem vorbereiteten **Mix** ablöschen, **Butter** hinzufügen und alles zusammen 2 – 3 Min. kochen, bis die **Soße** ange dickt ist. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 FLEISH BRATEN

**Mandelblättchen** in einer großen Pfanne 2 – 3 Min. goldbraun rösten, bis diese fein duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Schweinemedallions** 2 – 3 Min. je Seite braten. **Medaillons** zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und 10 – 12 Min. mitbacken, bis diese in der Mitte nur noch leicht rosa sind.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffeln**, **Medaillons** und **Brokkoli** nebeneinander auf Tellern anrichten, **Soße** dazugeben und **Brokkoli** mit **Mandelblättchen** bestreuen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Aprikosenchutney 4)	50 g	75 g	100 g
Schalotte DE	1	1	2
körniger Senf 4)	17 g	40 g	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Brokkoli NL   ES	250 g	500 g	500 g
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	20 g
Butter 5)	20 g	20 g	40 g
Öl* für Schritt 1 und 2	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	100 ml	150 ml	200 ml
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. 650 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2.605 kJ/623 kcal
Fett	4,11 g	25,98 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	7,88 g
Kohlenhydrate	8,57 g	54,09 g
– davon Zucker	2,35 g	14,85 g
Eiweiß	6,46 g	40,82 g
Salz	0,315 g	1,989 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

4) Senf 5) Milch 6) Fische 7) Schalenfrüchte

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

### URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.