



# Schweinefilet unter würziger Kräuterkruste, dazu Kartoffelstampf und Blattsalat



## HELLO DUKKAH

*Dukkah ist ein Gewürz, das sich ständig verändern und weiterentwickeln kann. Im Orient hat fast jede Familie ihr eigenes Hausrezept für Dukkah.*



Schweinefilet



Dukkah-Gewürz



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Kartoffeln



Zitrone



Babysalat-Mix



Milch

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Hast Du schon einmal ein Schweinefilet unter einer Kräuterkruste probiert? Das geht ganz leicht und bringt Dir immer wieder Abwechslung auf den Tisch, weil sich die Kruste ganz nach Herzenslust variieren lässt. Heute wird es mit dem orientalischen Dukkah-Gewürz ganz besonders! Die Beilagen haben wir daher einfach und klassisch gehalten. Ein weiterer Vorteil: Dieses Rezept kommt ganz **ohne Gluten** aus. Lass es Dir schmecken!

# LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Reibe**, **1 kleine Schüssel**, ein **Backblech**, **Backpapier**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, einen **Kartoffelstampfer** und **1 große Schüssel**.



## 1 VORBEREITUNG

Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen und grob hacken. Schale der **Zitrone** abreiben, **Zitrone** halbieren. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Ungeschälte **Kartoffeln** in 2 cm große Würfel schneiden.



## 2 SCHWEINEFILET BACKEN

In einer kleinen Schüssel **Knoblauch**, gehackte **Petersilie** und **Minze**, etwas **Zitronenabrieb** und **Dukkah-Gewürz** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln, **Schweinefilets** darauflegen. **Dukkah-Kräuter-Mischung** auf die **Filets** streichen und etwas andrücken. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. garen.



## 3 KARTOFFELN GAREN

Einen großen Topf mit kochendem **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren, **Kartoffelwürfel** darin 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



## 4 KARTOFFELN STAMPFEN

**Kartoffelwürfel** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. 1 EL [2 EL] **Butter** und je nach Geschmack 50 – 100 ml [100 – 200 ml] **Milch** dazugeben und zu einem Stampf verarbeiten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 5 SALAT MARINIEREN

In eine große Schüssel 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** pressen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren, **Babysalat-Mix** dazugeben und unterheben.



## 6 ANRICHTEN

Überbackenes **Schweinefilet** aus dem Backofen nehmen und vorsichtig in Scheiben schneiden. **Filetscheiben** mit **Dukkah-Kräuter-Kruste** auf Teller verteilen. **Salat** und **Kartoffelstampf** dazu anrichten und genießen.

★ **TIPP:** Wir haben Dir mehr Milch mitgeschickt, als Du wahrscheinlich brauchst, damit Du Dir den Kartoffelstampf ganz nach Deinem Geschmack zubereiten kannst.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Minze/Petersilie	20 g	40 g
Zitrone ES	½ ☉	1
Knoblauchzehe ES	1	2
mehligkochende Kartoffeln	500 g	1000 g
Dukkah-Gewürz 11) 15)	8 g	16 g
Schweinefilet	2	4
Milch (1,5 % Fett) 7)	100 ml ☉	200 ml ☉
Babysalat-Mix	100 g	200 g

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Butter\* 7)

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	2524 kJ/602 kcal
Fett	5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	8 g	49 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	7 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

7) Milch 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!

2018 | KW 02 | 1

HelloFRESH