



Schweinefilet unter würziger Kräuterkruste,

dazu Kartoffelstampf und Salat



HELLO DUKKAH

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



mehligkochende Kartoffeln



Schweinefilet



Gewürzmischung "Dukkah"



Salatmix



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Zitrone

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

leichter Genuss

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, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, Backpapier, ein Backblech, ein Sieb, 1 großen Topf** und **1 große Schüssel.**



1 VORBEREITUNG

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

Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen und grob hacken.

Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** halbieren.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Ungeschälte **Kartoffeln** in 2 cm große Würfel schneiden.



4 KARTOFFELN STAMPFEN

Kartoffelwürfel nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

Butter* und je nach Geschmack **Milch*** dazugeben und zu einem Stampf verarbeiten.
Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SCHWEINEFILET BACKEN

In einer kleinen Schüssel **Knoblauch**, gehackte **Petersilie** und **Minze**, etwas **Zitronenabrieb** und **Dukkah-Gewürz** mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Schweinefilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **Olivenöl*** beträufeln. **Dukkah-Kräuter-Mischung** auf die **Filets** streichen und etwas andrücken.

Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. garen.



5 SALAT MARINIEREN

In eine große Schüssel etwas **Zitronensaft** pressen.

Mit **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

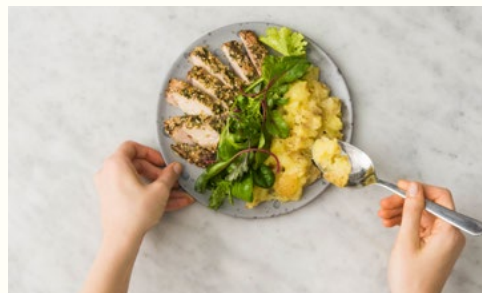
Salatmix dazugeben und unterheben.



3 KARTOFFELN GAREN

Einen großen Topf mit kochendem **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelwürfel darin 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



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.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Minze/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Zitrone AR ES	½ ☉	¾ ☉	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
mehligkochende Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung "Dukkah" 4) 8)	8 g	12 g	16 g
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Salatmix	100 g	150 g	200 g
Butter* 5)	1 EL	1½ EL	2 EL
Milch* 5)	100 ml	150 ml	200 ml
Olivenöl*	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	2293 kJ/548 kcal
Fett	5 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	9 g	43 g
- davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiß	7 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch 8) Sesam

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

URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, 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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!

2018 | KW 36 | 1

HelloFRESH