



# Schweinefilet unter würziger Kräuterkruste, dazu Kartoffelstampf und Babyblattsalate



## HELLO DUKKAH

Dukkah vereint den ganzen Orient in nur einem Gewürz: gerösteten Sesam, Koriander, Kumin, Thymian und Minze!



Schweinefilet



Minze



Babysalatmix



Zitrone



krause Petersilie



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Dukkah-Gewürz

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!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, ein **Backblech**, **Backpapier**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb** 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, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und **Schweinefilet** darauflegen. **Dukkah-Kräuter-Mischung** auf das **Filet** streichen und etwas andrücken. **Filet** auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. garen.



## 3 KARTOFFELN KOCHEN

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

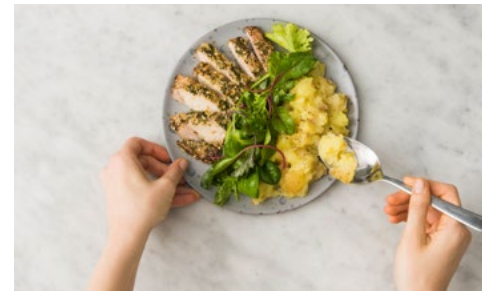
**Kartoffelwürfel** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. 1 EL [2 EL] **Butter** zufügen und zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Wenn Du Deinen Stampf cremiger magst, kannst Du noch einen Schuss Milch zugeben.



## 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, **Babysalatmix** zugeben und vermischen.



## 6 ANRICHTEN

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

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Minze/krause 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
Babysalatmix	100 g	200 g

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, 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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	458 kJ/110 kcal	2297 kJ/548 kcal
Fett	5 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	9 g	43 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiß	8 g	38 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	3 g	13 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!)

## URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

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



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 🍴