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

20 [25] min. | *35 [40] min.*

Stufe 1 | *Thermomix kocht*

Neuentdeckung | *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!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Obst**, **Gemüse**, **Fleisch** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du ein **Backblech**, **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und eine **Saftpresse**.

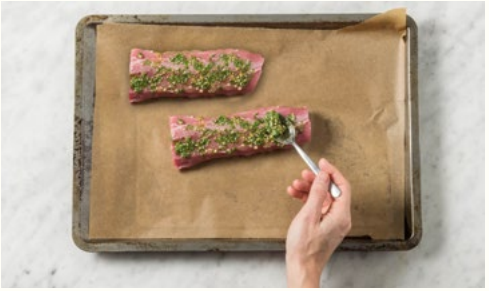
1 ZU BEGINN

Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen. **Knoblauch** abziehen. 2 [4] hauchdünne Schalen der **Zitrone** abschälen, alles in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.

2 KARTOFFELN GAREN

Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen. **Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. 150 g [350 g] **Milch**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **26 Min.** [28 Min.]**/95 °C/Stufe 1** garen.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



3 SCHWEINEFILETS BACKEN

Gewürzmischung, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** in die Schüssel mit dem **Kräuter-Knoblauch-Zitronen-Mix** geben und 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. In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.

4 SALAT MARINIEREN

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

5 KARTOFFELSTAMPF VOLLENDEN

Nach der Garzeit der **Kartoffeln** Rühraufsatz vorsichtig herausnehmen, 10 g [20 g] **Butter** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben.

6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

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)	150 g ⚭	350 g ⚭
Babysalat-Mix	100 g	200 g

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-) Öl*, Butter* 7)

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
⚭ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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!)

URSPRUNGSLÄNDER

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

HelloFRESH