



SAFTIGE SCHWEINEFILETS

mit Thymian-Honig-Soße, gebackenen Süßkartoffeln und Prinzessbohnen



HELLO HONIG

Honig gilt als das erste natürliche Süßungsmittel überhaupt! Er schmeckt nicht nur in Desserts gut, sondern peppt auch Deine herzhaften Gerichte auf!



Schweinefilet



Süßkartoffel



Prinzessbohnen



Schalotte



Knoblauchzehe



Thymian



Honig



Kartoffelgewürz

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Die Kombination aus süßem Honig und aromatischem Thymian sorgt für eine köstliche Soße zum saftigen Schweinefilet. Die gebackenen Süßkartoffelscheiben werden durch eine spezielle Gewürzmischung verfeinert. Lass Dir unser **glutenfreies** und **ballaststoffreiches** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **250 ml [500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**. Entdecke die **saftigen Schweinefilets mit Honig-Thymian-Soße**.



1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. **Süßkartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das Fleisch lassen). Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Kartoffelgewürz**, etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelscheiben** weich und goldbraun sind.



4 GEMÜSE VORBEREITEN

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Knoblauch** abziehen. Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken. 250 ml [500 ml] heiße **Hühnerbrühe** vorbereiten.



2 FLEISCH BRATEN

Schweinefilets auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** stark erhitzen, **Filets** darin auf beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten.



5 GEMÜSE ZUBEREITEN

Erneut in der großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenringe** darin 2 – 3 Min. anbraten, **Knoblauch** dazupressen, **Thymianblättchen** zugeben und ca. 1 Min. mitschwitzen, dann mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** ablöschen. **Bohnenhälften** zugeben und alles 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind. **Honig** und 1 EL [2 EL] **Butter** unterrühren und **Soße** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 FLEISCH GAREN

Nach ca. 10 Min. Garzeit der **Süßkartoffelscheiben** die angebratenen **Schweinefilets** mit auf das Backblech geben und alles ca. 10 Min. im Backofen fertig garen. In dieser Zeit kannst Du mit den nächsten Schritten weitermachen.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelscheiben auf Teller verteilen, **Prinzessbohnen** mit **Honig-Thymian-Soße** darüber geben. **Schweinefilets** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel US	1	2
Kartoffelgewürz 15)	1 g	2 g
Schweinefilets	2	4
Schalotte FR	1	2
Prinzessbohnen	100 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Thymian	5 g ☞	10 g
Honig	8 g	16 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Hühnerbrühe*, 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	502 kJ/120 kcal	2623 kJ/627 kcal
Fett	5 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	13 g	66 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	4 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

7) Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

FR: Frankreich, **ES:** Spanien, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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