# WÜRZIGES SCHWEINEFILET MIT MANDELPESTO,

## dazu Ofengemüse

LOW CARB

Zucchini

geriebener Hartkäse

Mandelblättchen

Schweinefilet

Basilikum

Basilikumpaste

vorw. festk. Kartoffeln

rote Zwiebel

Tomate

*20 [25 | 30] Min.*

*35 [35 | 40] Min.*

*Stufe 1*

*Thermomix hilft*

*Tag 1 – 5 kochen*

thermomix

# LOS GEHT'S

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

## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
**Tomaten** achteln.
**Zwiebel** abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

## 2 GEMÜSE BACKEN

**Kartoffeln**, **Zucchini**, **Zwiebel** und **Tomaten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen). Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen backen, bis die **Kartoffeln** weich und das **Gemüse** leicht gebräunt ist.
Währenddessen das **Pesto** zubereiten.

## 3 ZERKLEINERN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

## 4 PESTO ZUBEREITEN

**Basilikumpaste**, **Hartkäse**, **Mandelblättchen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl*** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren.
**Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen, bis zum Servieren kalt stellen und mit der Zubereitung fortfahren.

## 5 SCHWEINEFILETS BRATEN

**Schweinefilets salzen*** und **pfeffern***. 10 Min. bevor die **Gemüse**-Backzeit zu Ende ist, in einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erwärmen und die **Schweinefilets** von jeder Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.
**Fleisch** aus der Pfanne mit aufs Backblech legen und für die letzten 5 – 7 Min. der **Gemüse**-Backzeit mit in den Backofen geben.

## 6 ANRICHTEN

Gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen. **Pesto** und **Schweinefilets** darauf anrichten und genießen.

## Guten Appetit!

# 2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|---|---|---|---|
| vorw. festk. Kartoffeln DE | 2 | 3 | 4 |
| Zucchini ES | 2 | 3 | 4 |
| rote Zwiebel DE | 1 | 2 | 2 |
| Tomate NL | 2 | 3 | 4 |
| Basilikum | 10 g | 10 g | 10 g |
| Basilikumpaste | 15 g | 24 g | 30 g |
| geriebener Hartkäse 5) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Mandelblättchen 7) | 20 g | 20 g | 20 g |
| Schweinefilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| Wasser* | 2 | 3 | 4 |
| Öl* für Schritt 2 und 5 | je 1 EL | je 1½ EL | je 2 EL |
| Olivenöl* für Schritt 4 | 20 g | 30 g | 40 g |
| Wasser* für Schritt 4 | 20 g | 30 g | 40 g |
| 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.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.) | 100 g | PORTION (ca. 650 g) |
|---|---|---|
| Brennwert | 366 kJ/87 kcal | 2.335 kJ/558 kcal |
| Fett | 5,13 g | 32,73 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,20 g | 7,69 g |
| Kohlenhydrate | 4,21 g | 26,89 g |
| – davon Zucker | 1,66 g | 10,61 g |
| Eiweiß | 5,97 g | 38,15 g |
| Salz | 0,149 g | 0,949 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

2) Eier 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande 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



HelloFRESH