



ZARTES SCHWEINEFILET IN CURRYSAHNE

mit Kartoffeln und Gemüse



HELLO HONIG

Honig hat seinen Namen tatsächlich von seiner Farbe! Das indogermanische Wort, von dem unser „Honig“ abstammt, bedeutet so viel wie „Der goldfarbene“.



Schweinefilet



Kochsahne



Madras Curry



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



festk. Kartoffeln



Karotte



rote Zwiebel



Knoblauch



Frühlingszwiebel



Honig

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Kartoffeln ungeschält je nach Größe vierteln oder achteln. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit **1 EL** [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** vermengen, **salzen***, auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen und für **25 – 30 Min.** goldbraun backen.



4 FLEISCH ANBRATEN

Schweinefilet zu **4** [**6** | **8**] Medaillons portionieren. **1 EL** [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und die **Schweinefilets** darin ca. **2 Min.** je Seite anbraten. **Schweinefilets** aus der Pfanne nehmen und später für die letzten **5 – 8 Min.** zu den **Kartoffeln** auf das **Backblech** geben. Mitbacken, bis das **Fleisch** noch leicht rosa ist.



2 SOSSE VORBEREITEN

In einem hohen Rührgefäß **150 ml** [**225 ml** | **300 ml**] **Wasser***, **Currypulver**, **1 EL** [**1½ EL** | **2 EL**] **Tomatenmark**, **Honig**, **Kochsahne** und **Senf** miteinander verrühren.



5 GEMÜSE ANBRATEN

In der großen Pfanne wieder **1 EL** [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen und **Knoblauch** hineinpressen. Gleich danach **Zwiebelstreifen** und **Karottenscheiben** hinzufügen und alles unter Rühren für **3 – 5 Min.** anbraten. **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles weitere **6 – 7 Min.** einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Soße** dickflüssig genug ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotten schälen, Enden entfernen, **Karotten** längs halbieren und in **0,5 cm** dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln, **Soße** und **Fleisch** auf Tellern verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1.200 g
Madras Curry	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	1 EL	1½ EL	2 EL
Honig	20 g	20 g	40 g
Kochsahne ⁵⁾	200 ml	300 ml	400 ml
mittelscharfer Senf ⁴⁾	10 ml	20 ml	20 ml
Karotten ^{NL}	2	3	4
Knoblauch ^{ES}	1	1	2
rote Zwiebel ^{DE}	1	1	2
Frühlingszwiebel ^{DE} ^{ES}	1	2	2
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Öl* für Schritt 1, 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	150 ml	225 ml	300 ml
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. 735 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	3.259 kJ/779 kcal
Fett	4,70 g	34,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,68 g	12,32 g
Kohlenhydrate	10,08 g	74,14 g
– davon Zucker	3,48 g	25,59 g
Eiweiß	5,43 g	39,95 g
Salz	0,143 g	1,052 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

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at