

Schweinemedallions mit Kräuterbutter

dazu gebratene Kartoffelwürfel und bunter Salat

High Protein Zeit sparen Family 15 Minuten • 663 kcal • Tag 2 kochen

16



Schweinefilet



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Kirschtomaten



Salatmischung



vorgegarte Kartoffelwürfel



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Rucola



Kürbiskerne



mittelscharfer Senf

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

2 große Pfannen und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Kräuterbutter 7	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Kürbiskerne	20 g	20 g	20 g
mittelscharfer Senf 9	5 ml**	7,5 ml**	10 ml

**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.)

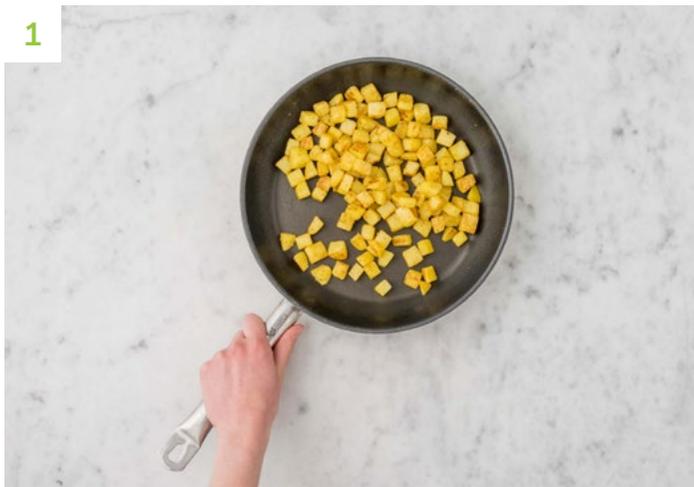
	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	2774 kJ/663 kcal
Fett	7,13 g	37,11 g
– davon ges. Fettsäuren	2,33 g	12,12 g
Kohlenhydrate	8,21 g	42,71 g
– davon Zucker	1,35 g	7,01 g
Eiweiß	7,52 g	39,12 g
Salz	0,490 g	2,553 g

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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf

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

1



Kartoffelwürfel braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen.

Kartoffelwürfel in der Pfanne verteilen, **Gewürzmischung** „Hello Patatas“ dazugeben und ca. 8 – 10 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2



Medaillons braten

Schweinefilets in 1,5 cm dicke **Medaillons** schneiden.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* bei mittlerer Hitze erwärmen, **Medaillons** darin von beiden Seiten 3 – 6 Min. anbraten, bis sie innen noch leicht rosa sind.

In der letzten Minute **Kürbiskerne** mit in die Pfanne geben und mitbraten.

Medaillons nach der Bratzeit mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und kurz ruhen lassen.

3



Anrichten

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] vom **Senf** verrühren.

Kirschtomaten nach Belieben halbieren und zusammen mit dem **Salat** in die große Schüssel zum **Dressing** dazugeben und vorsichtig vermengen.

Kartoffelwürfel und **Salat** auf Teller verteilen, **Medaillons** dazu anrichten.

Kräuterbutter auf die noch heißen **Medaillons** verteilen, nach Belieben mit **Kürbiskernen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

