

Schweinefilet mit Linsen-Spinat-Gemüse

dazu Senfsoße und Ofenkartoffeln

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 632 kcal • Tag 3 kochen

18



Schweinefilet



braune Linsen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Babyspinat



Hühnerbrühe



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Paprika“



vorw. festk. Kartoffeln



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zwiebel DE	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g	300 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g

**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. 710 g)
Brennwert	371 kJ/89 kcal	2644 kJ/632 kcal
Fett	3,48 g	24,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,6 g
Kohlenhydrate	7,6 g	54,1 g
– davon Zucker	1,1 g	7,8 g
Eiweiß	6,3 g	44,6 g
Salz	0,39 g	2,81 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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln je nach Größe vierteln oder achteln.

Kartoffeln in einer großen Schüssel zusammen mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Etwas Platz für das **Fleisch** lassen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



2 Zwischendurch

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgießen.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.

In einem kleinen Topf **Kochsahne** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, „Hello Paprika“, **Hühnerbrühpulver** und **Senf** verrühren.



3 Fleisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen und **Schweinefilets** darin ca. 3 – 5 Min. rundherum scharf anbraten, bis diese außen goldbraun sind.

In den letzten 12 – 16 Min. der Kartoffel-Backzeit die **Schweinefilets** mit auf das Blech geben und mitbacken, bis das **Fleisch** innen nur noch ganz leicht rosa ist.



4 Für die Linsen

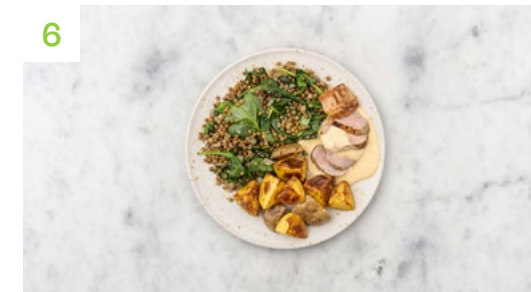
Hitze der Pfanne reduzieren und ohne weitere Fettzugabe gehackte **Zwiebel** und gehackten **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Linsen und **Spinat** dazugeben und alles ca. 2 weitere Min. lang erhitzen, bis die **Linsen** heiß und der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Soße kochen

Den kleinen Topf mit der vorbereiteten **Soße** erhitzen und alles zusammen unter Rühren ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Schweinefilets** kurz ruhen lassen und danach in Scheiben schneiden. **Schweinefilets**, **Kartoffeln**, **Linsengemüse** und **Soße** auf Tellern anrichten 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>

