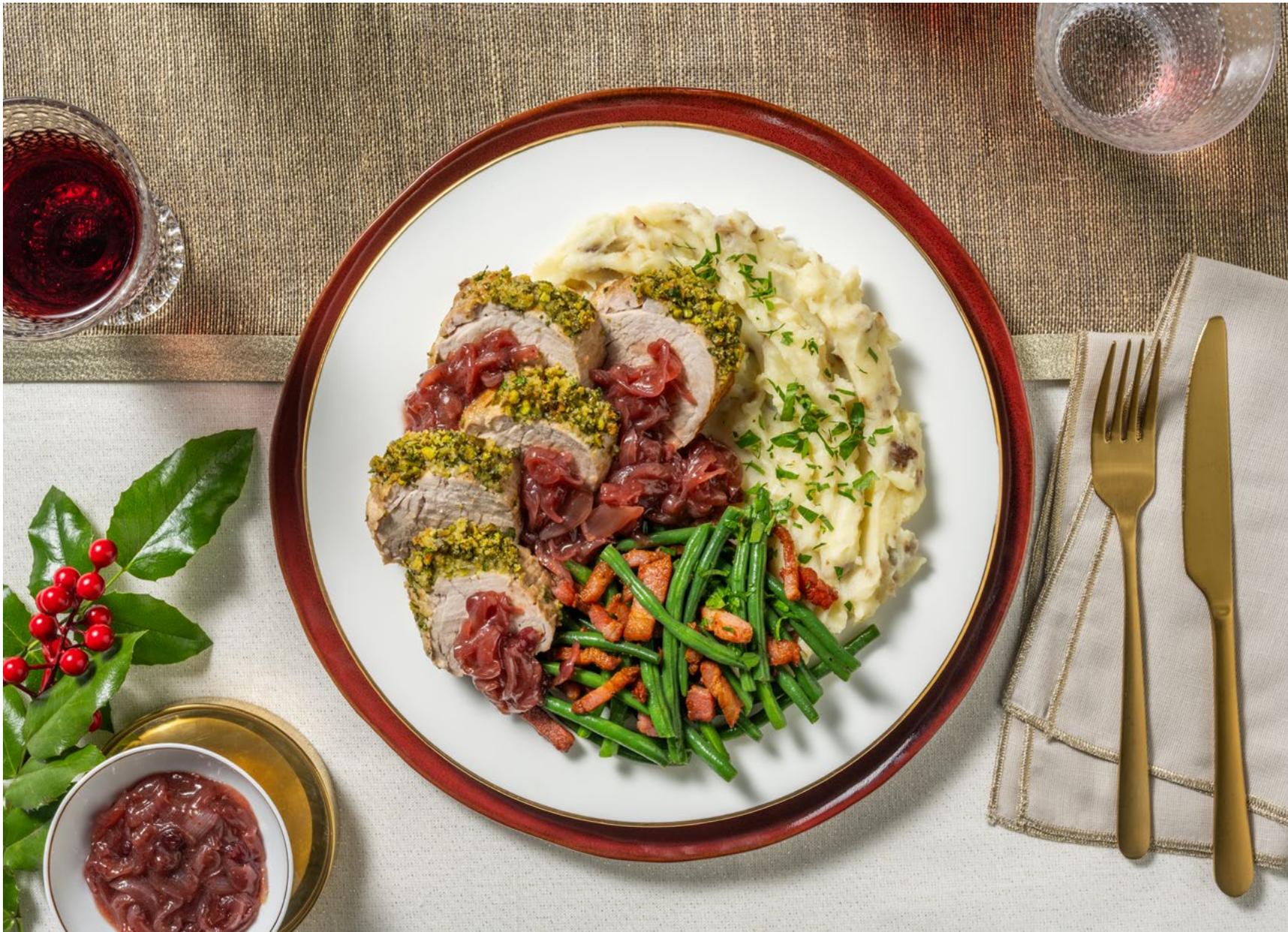


# Schweinefilet mit Pistazienkruste

## Maronen-Kartoffelstampf, Speckbohnen und Wildpreiselbeersöße

50 – 60 Minuten • 1366 kcal • Tag 5 kochen



Pistazien



Petersilie glatt



Thymian



Semmelbrösel



Zwiebel



Wildpreiselbeermarmelade



Hühnerbrühe



Maisstärke



mehlig. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Prinzessbohnen



Bacon (gewürfelt)



Maronen, gegart



Schweinefilet



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Balsamicoessig\*, Milch\*, Pfeffer\*, Butter\*, Olivenöl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseschäler, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pistazien <b>28)</b>	20 g	30 g	40 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	20 g	20 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Prinzessbohnen	150 g	225 g**	300 g
Bacon (gewürfelt)	80 g	100 g	160 g
Maronen, gegart <b>2)</b>	100 g	150 g**	200 g
Schweinefilet	600 g	900 g	1200 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. 930 g)
Brennwert	616 kJ/147 kcal	5715 kJ/1366 kcal
Fett	7,5 g	69,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	13,9 g
Kohlenhydrate	10,4 g	96,1 g
– davon Zucker	3 g	27,6 g
Eiweiß	9,4 g	87 g
Salz	0,45 g	4,15 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) Schalenfrüchte **10)** Sellerie **15)** Weizen **28)** Pistazien

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland



## Für die Pistazienkruste

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze (130 °C Umluft) vor.

**Pistazien** fein hacken.

Blätter der **Kräuter** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Kräuter**, **Pistazien**, **Semmelbrösel**, 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Tipp:** Halte dabei etwas Petersilie als Garnitur zurück.



## Soße kochen

In der Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 3 – 6 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit **Wildpreiselbeermarmelade** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen.

**Hühnerbrühe** und 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** hinzugeben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.



## Schweinefilet im Ofen garen

**Schweinefilet** rundum **salzen\***

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schweinefilet** darin 4 – 8 Min. rundum anbraten, bis überall eine braune **Kruste** entsteht. Aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

**Pistazienkruste** auf der Oberseite des **Schweinefilets** verteilen und fest andrücken. **Schweinefilet** im Ofen für 25 – 30 Min. garen, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist. Auf die Grillfunktion umstellen und weitere 2 – 5 Min. grillen, bis die **Kruste** knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und für mindestens 5 Min. ruhen lassen.



## Bohnen kochen

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen kleinen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Tipp:** Wenn Du für 4 Personen kochst, benutze einen großen Topf.

Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden.

**Prinzessbohnen** in den Topf geben und 4 – 6 Min. garen, bis die **Bohnen** weich sind. Danach durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen.

In demselben kleinen Topf 1 EL [1,5 EL – 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Bohnen** und **Baconstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis der **Bacon** knusprig ist.



## Stampf zubereiten

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden. **Kartoffeln** in den Topf geben und 12 – 15 Min. weich kochen. Danach durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.

In der Zwischenzeit **Maronen** grob hacken.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.



## Anrichten & genießen

**Kartoffeln** zusammen mit **Maronen**, „Hello Muskat“ 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zurück in den großen Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Ggf. aufwärmen.

**Maisstärke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** vermengen, in die Pfanne mit der **Soße** geben und 2 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Schweinefilet** nach Belieben in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und mit der **Soße** toppen. **Kartoffel-Maronen-Stampf** und **Speckbohnen** daneben anrichten und mit der restlichen **Petersilie** garnieren.

**Guten Appetit!**