

# Schweinefilet in Aprikosen-Soße mit Ofen-Gemüse und knackigem Salat

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 573 kcal • Tag 3 kochen

38



Schweinefilet



Ofenkartoffel



Karotte



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Aprikosenkonfitüre



Maisstärke



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Gemüsebrühpulver



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



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Balsamicoessig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*, Olivenöl\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 Gemüseschäler

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	3	4	6
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Aprikosenkonfitüre	50 g	75 g	100 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	8 g	12 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	4 g	6 g	8 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. 580 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	2396 kJ/573 kcal
Fett	4,6 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,9 g
Kohlenhydrate	5,9 g	34,6 g
– davon Zucker	4,3 g	25 g
Eiweiß	5,9 g	34,4 g
Salz	0,48 g	2,76 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:** **9** Senf **10** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



## Gemüse rösten

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

**Karotten** schälen und in 1 cm Scheiben schneiden.

**Kartoffel** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Hälfte der **Zwiebel** in 1 cm Spalten schneiden.

**Karotten, Kartoffel und Zwiebelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei Platz für das **Fleisch** lassen.

**Gemüse** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, „Hello Patatas“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.



## Schweinefilet anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Schweinemedaillons** darin 2 – 3 Min. je Seite braten.

**Medaillons** auf das Backblech geben und 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen.



## Für den Salat

**Romanasalat** in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Honig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

**Balsamicoessig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.

**Salatstreifen** zugeben, aber noch nicht vermengen.



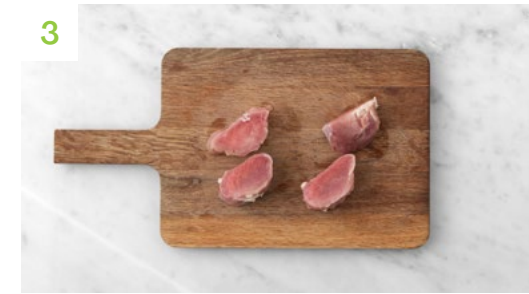
## Für die Soße

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebelwürfel** hineingeben, **Knoblauch** dazu pressen und beides 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

**Aprikosenmarmelade** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** hineinrühren.

**Pfanneninhalt** mit vorbereiteter **Brühe** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

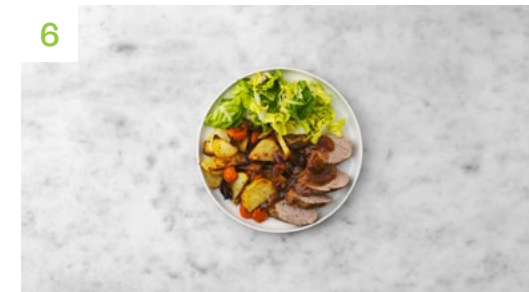
1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** einrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleine Vorbereitung

Aus 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, **Brühepulver** und **Maisstärke** eine **Brühe** vorbereiten.

**Schweinefilet** in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden und rundum **salzen\***.



## Anrichten

**Ofengemüse, Salat** und **Schweinefilet** auf Teller verteilen und mit der **Aprikosen-Soße** servieren.

**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>

