

Schweinemedallions mit Kräuterbutter

dazu gebratene Kartoffelwürfel und bunter Salat

Family High Protein 15 – 25 Minuten • 674 kcal • Tag 2 kochen

3



Schweinefilet



vorgegarte Kartoffelwürfel



rote Kirschtomaten



Blattsalatsmischung



Rucola



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Kräuterbutter



Kürbiskerne



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Patatas“



- 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

Pfeffer*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 große Schüssel und 2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml
Kräuterbutter 7	40 g	60 g	80 g
Kürbiskerne	20 g	20 g	20 g
mittelscharfer Senf 9	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	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. 520 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	2819 kJ/674 kcal
Fett	7,4 g	38,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	12,6 g
Kohlenhydrate	8,2 g	42,9 g
– davon Zucker	1,5 g	7,6 g
Eiweiß	7,6 g	39,3 g
Salz	0,41 g	2,14 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!)

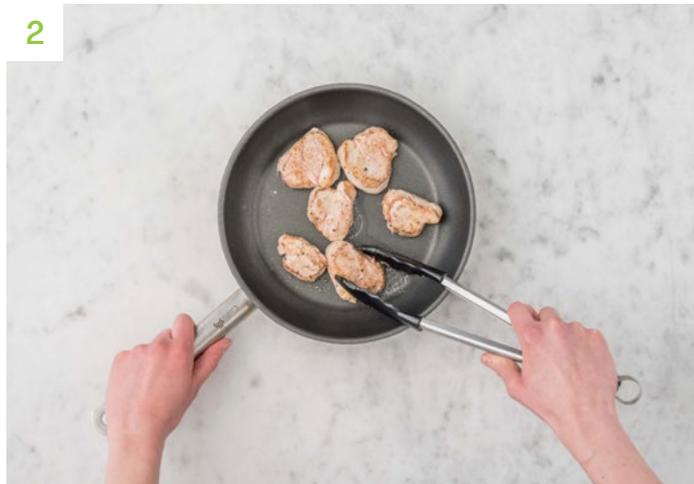
1



Kartoffelwürfel braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* 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



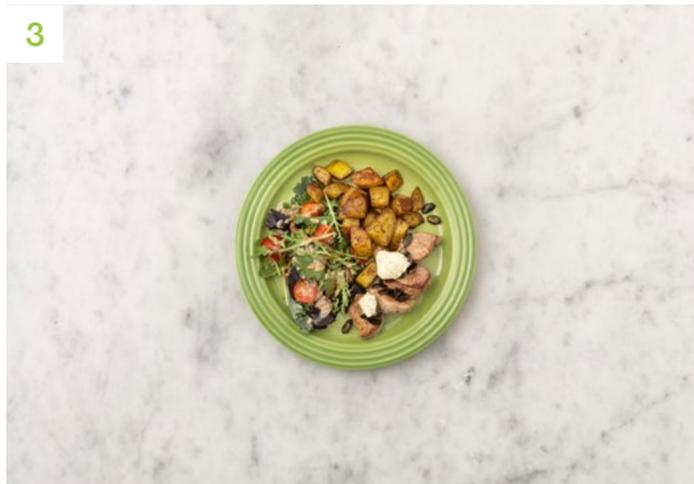
Medaillons braten

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] **Senf** verrühren.

Kirschtomaten 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>

