

Schweinefilet mit süßem Senf-Gemüse

dazu cremige Porreesoße

unter 650 Kalorien Family High Protein 35 – 45 Minuten • 633 kcal • Tag 5 kochen

19



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Porree



Kochsahne



körniger Senf



Rinderbrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- 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

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Porree DE NL ES	0,5**	1	1
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf 9)	8,5 g**	11,9 g**	17 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 600 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	2650 kJ/633 kcal
Fett	4,8 g	28,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	10,3 g
Kohlenhydrate	8 g	47,8 g
– davon Zucker	5,3 g	31,7 g
Eiweiß	6,3 g	37,6 g
Salz	0,25 g	1,51 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



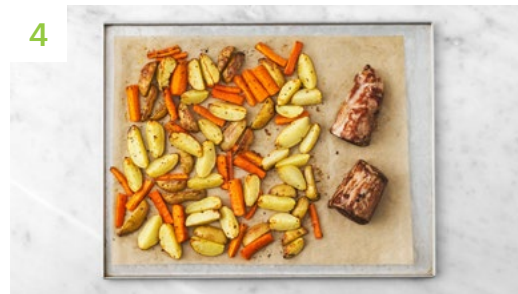
Für das Ofengemüse

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

Karotten schälen, längs vierteln und in 4 – 5 cm Stifte schneiden.

Kartoffeln waschen und vierteln oder achteln.

Gemüse in einer großen Schüssel mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] **Senf** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Schweinefilets braten

Schweinefilets mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** einreiben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

Schweinefilets aus der Pfanne nehmen, in den letzten 8 – 10 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech legen und fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.

Pfanne für Schritt 5 verwenden.



Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen.

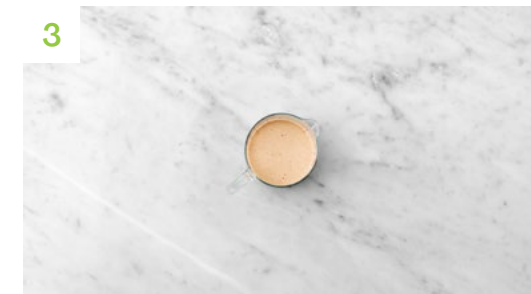
Gemüse 25 – 30 Min. backen, bis es weich und außen leicht gebräunt ist.



Porreesoße zubereiten

Hitze reduzieren, in derselben Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen und **Porreeringe** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

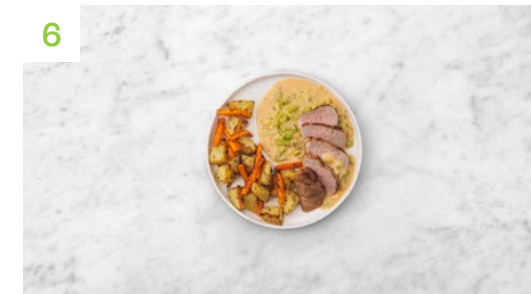
Pfanneninhalt mit dem **Sahnemix** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt und der **Porree** weich ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Rinderbrühe**, „**Hello Paprika**“ und **Kochsahne** verrühren.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm Ringe schneiden.



Anrichten

Schweinefilets und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Porreesoße** dazu 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>

