



Zarte Schweinemedallions

in cremiger Rhabarber-Pfeffer-Soße mit Hasselback-Kartoffeln



HELLO RHABARBER

Du bist genauso wie wir im Rhabarberfieber? Dann schau doch mal auf unserem Blog vorbei – wir zeigen Dir unsere liebsten Rezepte mit dem edlen Stängengemüse!



Schweinefilet



Petersilie



Salbei



Kartoffeln (Drillinge)



Rhabarber



Staudensellerie



grüner Pfeffer



Crème fraîche

30 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Sie sind nicht nur durchorganisierte Vollprofis, sondern zugleich auch noch die besten Ratgeber und treuesten Begleiter in allen Lebenslagen. Da können wir nur den Hut ziehen und sagen: „Danke an alle Mütter!“ Passend zum Muttertag in dieser Woche haben wir dieses leckere Gericht kreiert. Verwöhne Deine Mutter mit einem Traum aus fruchtig-würzig und knusprig-herzhaft! Lasst Euch dieses **schnelle, proteinreiche, ballaststoffreiche** und **glutenfreie** Gericht schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech** und **2 große Pfannen**. Entdecke die **zarten Schweinemedallions**.



1 KRÄUTER HACKEN

Blätter von **Petersilie** und **Salbei** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.



2 KARTOFFELN VORBEREITEN

Ungeschälte **Kartoffeln** mehrfach quer im Abstand von 1 – 2 mm so weit einschneiden, dass sie nicht auseinanderfallen.

★ **TIPP:** Das gelingt am besten, wenn Du hinter den Kartoffeln einen Kochlöffelstiel legst, sodass Du die Kartoffel nicht ganz durchschneiden kannst.



3 HASSELBACK-KARTOFFELN

Vorbereitete **Hasselback-Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Auf jede **Kartoffel** etwas **Butter** geben und mit gehacktem **Salbei** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 35 Min. backen, bis die **Hasselback-Kartoffeln** schön braun sind.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Rhabarber schälen, Enden abschneiden. Enden vom **Staudensellerie** ebenfalls abschneiden. **Rhabarber** und **Sellerie** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL [4 EL] **Zucker**, 3 EL [6 EL] **Essig** und **grünen Pfeffer** stark erhitzen und einmal aufkochen lassen. **Rhabarber-** und **Selleriestücke** zugeben und 4 – 6 Min. leicht köcheln lassen. Dann Hitze reduzieren und **Crème fraîche** unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und warmhalten.



5 FLEISCH BRATEN

Schweinefilet quer in 4 gleich große **Medallions** schneiden und leicht **salzen**. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Schweinemedallions** darin auf jeder Seite ca. 5 Min. anbraten.



6 ANRICHTEN

Hasselback-Kartoffeln und **Rhabarber-Pfeffer-Soße** auf Teller verteilen. **Schweinemedallions** dazu anrichten, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Petersilie/Salbei	10 g	20 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Rhabarber DE	2 Stangen	4 Stangen
Staudensellerie 9) IT	1 Stange	2 Stangen
grüner Pfeffer 15)	1 g	2 g
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
Schweinefilet	1	2

Butter* 7), Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Essig*, Öl*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	408 kJ/98 kcal	2704 kJ/648 kcal
Fett	5 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	8 g	52 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	6 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

7) Milch 9) Sellerie 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at