

# Saftiges Schweinefilet mit Senfrahm dazu geröstete Karotten und Rosmarinkartoffeln

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 723 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Petersilie glatt



Rosmarin



Kochsahne



süßer Senf



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Karotte DE   NL   DK	4	6	8
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml
Hühnerbrühe	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. 760 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	3025 kJ/723 kcal
Fett	4,12 g	31,11 g
– davon ges. Fettsäuren	1,36 g	10,31 g
Kohlenhydrate	9,13 g	68,94 g
– davon Zucker	2,87 g	21,70 g
Eiweiß	5,20 g	39,31 g
Salz	0,244 g	1,840 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 DK: Dänemark



## Karotten zubereiten

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

**Karotten** schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kartoffeln** lassen) und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Schweinefilets backen

**Schweinefilets** aus der Pfanne nehmen und für die letzten 10 Min. der Kartoffel-Garzeit mit auf das Backblech geben und im Backofen 10 – 12 Min. fertig backen, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist.

Aus der **Hühnerbrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser\*** eine **Brühe** zubereiten.



## Kartoffeln zubereiten

**Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren.

**Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und **Rosmarin** vermengen und auf dem Backblech verteilen.

**Karotten** und **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Für die Soße

**Kochsahne**, vorbereitete **Brühe** und **Senf** in die Pfanne geben. Aufkochen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Schweinefilets braten

**Fleisch** 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.



## Anrichten

**Schweinefilets** aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

**Kartoffelspalten** und **Karotten** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und mit der **Soße** 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>

