



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshidee

1  
KW50  
2016

## Schweinefilet mit Ofenkartoffeln, gebratenen Zucchini und Basilikum-Pesto

Dieses pikant gewürzte Schweinefilet mit gebratenen Zucchini bringt Dir heute geschmacklich den Sommer zurück! Italienische Gewürze, frischer Basilikum und Pinienkerne sorgen dabei für das mediterrane Urlaubs-Feeling. Buon appetito!

30 min.

Stufe 2

An Tag  
1-5 kochen

schnell, kalorienarm,  
glutenfrei,  
ballaststoffreich



Schweinefilet



Kartoffel



Zucchini



Basilikum



Pinienkerne



Pecorino



Gewürzmischung

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Zucchini [Ursprungsland: ESP]	1	2
Pinienkerne <b>15)</b>	5 g	10 g
Pecorino <b>7)</b>	20 g	40 g
Basilikum	15 g	30 g
Schweinefilets	2	4
Gewürzmischung „Italian Rub“ <b>15)</b>	1 g	2 g

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 500 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2108/521	393/97
Fett (g)	21	4
- davon ges. Fettsäuren (g)	4	1
Kohlenhydrate (g)	42	8
- davon Zucker (g)	6	1
Ballaststoffe (g)	7	1
Eiweiß (g)	36	4
Salz (g)	1	0

**Allergene: 7)** Lactose

**15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backpapier, Backblech, große Pfanne, hohes Rührgefäß, Pürierstab



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** **Drillinge** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen. Dabei etwas Platz für das Fleisch lassen.

**2** Enden der **Zucchini** abschneiden, dann **Zucchini** in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

**3** Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erwärmen, **Pinienkerne** vorsichtig darin anrösten, bis sie duften. Dann kurz beiseitestellen.

**4** **Pecorino** in kleine Stücke brechen und in einem hohen Rührgefäß mit **Basilikum** (mitsamt den Stielen), 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] Wasser, gerösteten **Pinienkernen**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem **Pesto** verarbeiten.

**5** **Schweinefilets** etwas flacher klopfen. (Am besten legst Du sie dafür auf die Schnittseite, dann kannst Du sie mit dem Handballen flachdrücken). In der großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erwärmen, **Filets** darin von beiden Seiten je 2 – 3 Min. scharf anbraten. Mit **Gewürzmischung**, etwas **Salz** und **Pfeffer** auf beiden Seiten würzen und 5 – 7 Min. vor Ende der Garzeit zu den **Drillingen** in den Backofen geben.

**6** Währenddessen: In derselben Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze **Zucchinischeiben** anbraten, kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

**7** **Ofenkartoffeln** und gebratene **Zucchinischeiben** auf Teller verteilen, **Filets** dazu anrichten, mit etwas **Basilikum-Pesto** beträufeln und genießen.

