



Schweinefiletstücke mit süssen Rüebli

dazu Zwiebel-Rahmsauce und Ofenkartoffeln

Viel Gemüse High Protein 30 - 40 Min • 653 kcal



Schweinefilet



Rüebli



Schnittlauch



rote Zwiebel



Halbrahm aus
Saland



Kartoffeln
(Drillinge)



Kampot-Pfeffer



- 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*, Wasser*, Rindsbouillonpulver*, Salz*, Honig*, Pfeffer*

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Schweinsfilet	1 x	250 g	1 x	500 g
Rüebli	6 x	100 g	12 x	100 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	500 g	1 x	1000 g
Kampot-Pfeffer	0,5 x	4 g**	1 x	4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

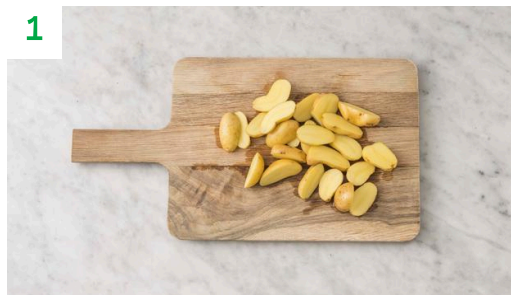
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 840 g)
Brenwert	327 kJ/78 kcal	2733 kJ/653 kcal
Fett	3,2 g	26,4 g
- davon ges. Fettsäuren	2,1 g	17,3 g
Kohlenhydrate	7,9 g	65,8 g
- davon Zucker	5,1 g	42,9 g
Eiweiß	4,3 g	36,2 g
Salz	0,08 g	0,64 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)

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



Kartoffeln schneiden

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

Gewaschene Kartoffeln halbieren oder vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Rüebli lassen), mit 0.5 EL [1 EL] Öl* vermengen und mit Salz* und Pfeffer* würzen.



Ofengemüse schneiden

Rüebli quer halbieren und danach längs vierteln.

Rüeblistifte in einer grossen Schüssel mit 0.5 EL [1 EL] Öl*, 1 TL [2 TL] Honig*, Pfeffer* und Salz* vermengen. Dann auf das Backblech neben die Kartoffelwedges geben.

Gemüse im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, bis es weich und leicht gebräunt ist.



Für das Fleisch

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einem hohen Rührgefäss Halbrahm mit 50 ml [100 ml] Wasser* und 4 g [8 g] Rindsbouillonpulver* vermischen.

Schweinefilets halbieren, sodass 2 Filetstücke pro Person entstehen.

Hälfte [gesamten] Kampot-Pfeffer grob hacken.



Sauce kochen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] Öl* erhitzen. Filetstücke auf jeder Schnittseite 1 – 2 Min. scharf anbraten. Filetstücke aus der Bratpfanne nehmen und die Hitze reduzieren.

Zwiebelstreifen ohne weitere Fettzugabe in die Bratpfanne geben und 2 Min. anschwitzen.

Bratpfanninhalt mit dem vorbereiteten Rahmmix ablöschen. Hitze so weit reduzieren, dass die Sauce nur noch ganz leicht köchelt.



Filetstücke garen

Filetstücke und nach Belieben Kampot-Pfeffer zur Sauce geben und alles 6 – 7 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch innen nur noch leicht rosa ist. Fleisch zwischendurch einmal wenden. Sauce mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Tipp: Wenn Du das Fleisch lieber durchgebraten magst, gib noch ein paar Esslöffel Wasser zur Sauce und lass diese mit den Filetstücken nochmal 2 Minuten länger kochen.



Anrichten

Kartoffelspalten und Honig-Rüebli auf Teller verteilen. Schweinefiletstücke mit Sauce daneben anrichten. Alles mit Schnittlauchröllchen toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

