







Freude am Kochen -  
einfach gemacht!



KW 10  
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Hello Fresh.ch Kundenseite @hellofresh.ch

## Glasiertes Schweinsfilet

mit Süsskartoffel-Wedges und lauwarmem Rosenkohl-Apfel-Salat

Durch den braunen Zucker und die Gewürzmischung erhält das Schweinsfilet eine schöne Glasur und das Fleisch bleibt saftig. In Kombination mit Rosenkohl, Cranberrys und Apfel wird dieses Gericht zu einem aussergewöhnlichen, leichten und gesunden Essen. Guten Appetit!

 30 Min.

 Stufe 1



Schweinsfilet



Süßkartoffel



Rosenkohl



Apfel



Gewürzmischung



Zitrone



Cranberrys

## Zutaten in Deiner Box\* ..... 2 Personen ..... 4 Personen .....

Rosenkohl	200 g	400 g
Süsskartoffel	1	2
Gewürzmischung „Cajun & Zucker“ 15)	10 g	20 g
Schweinsfilets	2	4
Apfel	1	2
Zitrone ⊕	1/2	1
Cranberrys 15)	20 g	40 g

\* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel, Gemüseraffel, grosse Bratpfanne

### Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer

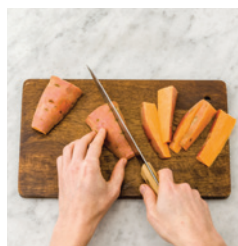
### Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	567 kcal/2374 KJ	17 g	69 mg	64 g	13 g	25 g	36 g	6 g
100 g	95 kcal/396 KJ	3 g	12 mg	11 g	7 g	4 g	6 g	1 g

### Schon gewusst...

Da der Rosenkohl vor etwas 500 Jahren das erste Mal im heutigen Belgien erwähnt wurde, nennt man ihn auch Brüsseler Kohl.



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



**1** Die äusseren Blätter vom **Rosenkohl** entfernen, halbieren und Hälften in dünne Streifen schneiden. Ungeschälte **Süsskartoffel** längs halbieren und in Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen), mit 1-2 EL **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25–30 Min. backen, bis die **Wedges** weich und gebräunt sind.

**2** In dieser Zeit: **Gewürzmischung** in eine kleine Schüssel geben. **Schweinsfilets** salzen und **pfeffern**, anschliessend in der **Gewürzmischung** wenden. In den letzten 15–20 Min. der Backzeit neben die **Wedges** legen und bis zum gewünschten Garzustand garen.

**3** Währenddessen: **Apfel** halbieren, entkernen und ½ cm gross würfeln.

**4** In einer grossen Bratpfanne 1 TL **Olivenöl** erhitzen, zerkleinerten **Rosenkohl** und **Apfelwürfel** zugeben und 5–6 Min. anbraten, bis der **Rosenkohl** leicht gebräunt ist. **Cranberrys** zufügen, je nach Geschmack ein wenig **Zitronenschale** dazu raffeln, danach etwas **Saft** auspressen und zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** Glasierte **Schweinsfilets** in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. **Süsskartoffel-Wedges** dazu anrichten und mit lauwarmem **Rosenkohl-Apfel-Salat** geniessen.