

Salbei-Schweinsnierstücke mit Ofengemüse

dazu Tomaten-Kartoffel-Püree und Balsamicosauce

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 600 kcal • Tag 5 kochen

24



Schweinsnierstück



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Tomatenpesto



Zucchini



rote Spitzpeperoni



rote Zwiebel



Salbei



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Balsamicoreme



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*, Rindsbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Kartoffelstampfer

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 2 g	1 x 4 g
Balsamicocreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 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. 680 g)
Brennwert	371 kJ/ 89 kcal	2508 kJ/ 600 kcal
Fett	3.26 g	22.07 g
– davon ges. Fettsäuren	0.75 g	5.07 g
Kohlenhydrate	8.90 g	60.17 g
– davon Zucker	1.61 g	10.87 g
Eiweiss	5.61 g	37.91 g
Salz	0.093 g	0.628 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

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

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.



2 Gemüse backen

Peperoni, Zucchini und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Gewürzmischung „Hello Mezza“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



3 Kartoffeln kochen

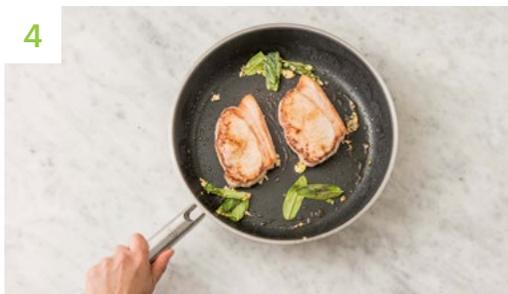
Kartoffeln schälen und vierteln.

In einem grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** aufkochen.

Kartoffeln zugeben, **salzen*** und 15 – 18 Min. weich garen.

Nach der Garzeit **Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgiessen, dabei 2 EL [4 EL] **Kochwasser*** im Topf behalten.

Tomatenpesto und 0.5 EL [1 EL] **Butter*** zu den **Kartoffeln** geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Schweinefiletstücke braten

Salbeiblätter von den Stielen zupfen.

Knoblauchzehe abziehen.

Schweinefiletstücke von beiden Seiten **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schweinefiletstücke mit der **Knoblauchzehe** und den **Salbeiblättern** in die Bratpfanne geben und 2 – 3 Min. je Seite braten.

Danach 3 – 5 Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitgaren, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

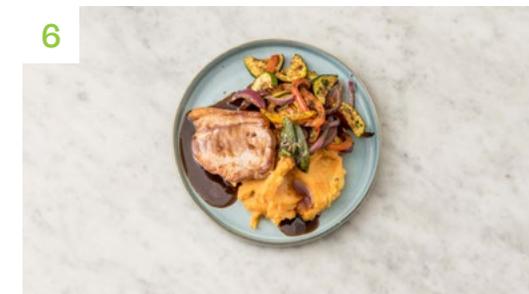


5 Sauce zubereiten

Salbeiblätter aus der Bratpfanne nehmen.

Balsamicocreme, 150 ml [300 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** in die Bratpfanne geben, gut durchrühren und 1 Min. köcheln lassen.

0.5 EL [1 EL] **Butter*** einrühren und noch 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** andickt.



6 Anrichten

Ofengemüse mit dem **Kartoffel-Tomaten-Püree** auf Teller verteilen.

Schweinefiletstücke dazu geben, mit **Sauce** begiessen und mit **Salbeiblättern** belegen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

