





Freude am Kochen-
einfach gemacht!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW43
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Schweinsmedaillons mit Nuss-Schwarzbrot-Haube in Granatapfelsauce, dazu Kartoffelspalten und grüne Bohnen

Endlich ist wieder Granatapfelzeit! Die Frucht ist nicht nur herrlich süß und saftig, sondern strotzt nur so vor gesunden Inhaltsstoffen, die Infekten, Entzündungen, Bluthochdruck und sogar Krebs vorbeugen. Granatapfel schmeckt als Saft, pur, oder natürlich als Sauce zu Schweinsmedaillons. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Schweinefilet



Kartoffeln



Zwiebel



Granatapfel



Rosmarin



Walnüsse



Schwarzbrot



grüne Bohnen



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinefilet	2	4
Kartoffeln	500 g	1000 g
Zwiebeln	1	2
Granatapfel	1	2
Rosmarinzweig	1	2
Walnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Schwarzbrot ⊕ 1) 15)	1 Scheibe	2 Scheiben
grüne Bohnen	200 g	400 g
Crème fraîche ⊕ 7)	1/2	1

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

- 1) Gluten 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) Kann Allergene enthalten (bitte Verpackungshinweise beachten)

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ei, Butter, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Saftpresse, hohes Rührgefäß, Stabmixer, grosse Pfanne, kleiner Topf, Sieb

Nährwerte pro Person

Kalorien: 694 kcal
Kohlenhydrate: 93 g
Fett: 18 g, Eiweiss: 38 g
Ballaststoffe: 5 g



1 Backofen auf 200 °C vorheizen. **Schweinefilet** aus dem Kühlschrank nehmen. **Kartoffeln** gut waschen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen, dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das Fleisch lassen – es kommt nach ca. 10 Min. dazu) und insgesamt 20–25 Min. knusprig backen.



2 **Zwiebel** abziehen und in feine Würfel schneiden. **Granatapfel** halbieren und entsaften (wenn ein paar Kerne im Saft bleiben, umso besser!). **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, Nadeln fein hacken.

3 In einem hohen Rührgefäß **Walnüsse**, **Brot**, 1 **Ei**, **Salz** und **Pfeffer** mit einem Stabmixer zerkleinern.



4 **Filet** quer in ca. 2 cm dicke **Medaillons** schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. In einer grossen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Medaillons** darin 2–3 Min. rundherum anbraten. Pfanne mit **Bratsud** kurz zur Seite stellen. **Kartoffeln** aus dem Ofen holen und **Medaillons** dazu legen. Diese mit **Walnuss-Brot-Mischung** bedecken. Dann alles 10–15 Min. im Ofen fertig backen.

5 In einem kleinen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und für 5–7 Min. ins kochende Wasser geben. Dann durch ein Sieb abgiessen.



6 Pfanne mit dem **Bratsud** zurück auf den Herd stellen und 1 EL **Butter** darin schmelzen lassen. **Zwiebeln** dazugeben und 2–3 Min. dünsten. 2/3 des **Rosmarins**, **Granatapfelsaft**, 1 EL **Crème fraîche**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und einmal aufkochen lassen.

7 **Schweinemedallions** auf Tellern verteilen, **Bohnen** dazu anrichten und **Granatapfelsauce** darüber träufeln. **Kartoffelspalten** dazu anrichten, mit restlichem **Rosmarin** bestreuen und geniessen!