



Leichter kochen,  
besser essen!

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW16  
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



## Schweinefilet in Thymian-Chili-Marinade mit knusprigen Kartoffelecken und exotischem Brokkolini

Hast Du schon die neue Gemüseart Brokkolini probiert? In Großbritannien ist das grüne Gemüse, das in Japan als Kreuzung von Chinakohl und Brokkoli gezüchtet wurde, bereits überall erhältlich. Wir wollen Dir Brokkolini als Vorboten auf die Spargelzeit vorstellen und wünschen einen guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



scharf



Schweinefilet



Thymian



Kartoffeln



Chiliflocken



Brokkolini



Knoblauch



Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Schweinefilet	2	4
Thymian	5 g	10 g
Kartoffeln	600 g	1200 g
Chiliflocken, mild 15)	1 g	2 g
Brokkolini (Bimi)	200 g	400 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 15) Kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 588 kcal  
Kohlenhydrate: 53 g,  
Fett: 23 g, Eiweiß: 40 g  
Ballaststoffe: 7 g

### Gut im Haus zu haben .....

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Ofen, Backblech, Pfanne, Knoblauchpresse, Küchenpapier

4



**1** Ofen auf 200 °C vorheizen.

**2** **Schweinefilets** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur erreichen können.

**3** **Thymian** waschen, trocken schütteln und Blätter abstreifen. **Kartoffeln** gut waschen und in ca. 2 cm große Ecken schneiden. Anschließend mit 1 1/2 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** auf einem tiefen Backblech verteilen und ca. 20-25 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens knusprig backen (Kartoffeln in dieser Zeit zwei Mal wenden).

4



**4** 2 EL **Olivenöl**, **Thymianblätter**, **Chiliflocken** und etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren und das **Schweinefilet** damit marinieren. Dann zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und ca. 20 Min. im Ofen backen.

**5** In der Zwischenzeit: **Brokkolini** waschen und ca. 1 cm am unteren Ende abschneiden. Etwas Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen. **Brokkolini** ca. 5 Min. darin kochen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

5



**6** Pfanne mit Küchenpapier auswischen. 1 TL **Butter** darin erwärmen. **Brokkolini** erneut zugeben und ca. 3 Min. scharf anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

7



**7** **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Joghurt** zugeben und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**8** **Kartoffeln** und **Schweinefilet** nach Garzeit mit **Brokkolini** auf Tellern verteilen und mit etwas Knoblauch-Joghurt genießen.