



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW39 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

Marinierte Pflaumen-Schweinenacken-Spieße

mit Gemüse-Pommes, Chimichurri-Soße und Rucola-Radieschen-Salat

Herbst ist Pflaumenzeit! Wenn Du keinen Zwetschgenkuchen mehr sehen kannst, wirst Du Dich über das heutige Rezept freuen, da kommen die Pflaumen nämlich einmal ganz anders zum Einsatz. Zwetschgenkuchen kannst Du natürlich auch zum Nachtisch servieren. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3



Schweinenacken



Schaschlik-Spieße



Karotten



Pastinaken



Kartoffeln



Pflaumen



Zitrone



Petersilie



Thymian



Knoblauch



Schalotte



Rote Chilischote



Oregano



Rucola



Radieschen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinenacken	250 g	500 g
Schaschlik-Spieße	4	8
Karotten, Pastinaken	2	4
Kartoffeln, Pflaumen	2	4
Zitrone, Schalotte	1	2
Petersilie, Thymian je	5 g	10 g
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Chilischote, rot ☼	1/2	1
Oregano, gerebelt 15)	1 g	2 g
Rucola	50 g	100 g
Radieschen, Bund	1	2

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 677 kcal
Kohlenhydrate: 57 g
Fett: 31 g, Eiweiß: 32 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivener Öl, Salz, Pfeffer, Honig, Essig, Zucker, (Dijon-)Senf

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, Backpapier, Zitronenreibe/-presse, kleine Schüssel, Frischhaltefolie, hohes Rührgefäß, Pürierstab, Salatschüssel



1 Schaschlik-Spieße in einem tiefen Teller in ein wenig Wasser einweichen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Karotten, Pastinaken und **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm breite Streifen (Pommes) schneiden. Mit 2 ½ EL **Olivener Öl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem mit Backpapier belegten tiefen Backblech verteilen, dann im Ofen 25–30 Min. bräunlich und knusprig backen.



3 Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Pflaumen** entsteinen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden, dann beides abwechselnd auf die **Spieße** stecken. **Zitrone** waschen, fein abreiben, dann entsaften. In einer kleinen Schüssel 1/2 TL **Zitronenabrieb**, 1 EL **Zitronensaft**, 1 EL **Honig** und 1 TL **Olivener Öl** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Spieße** mit der **Marinade** einpinseln und bedeckt ziehen lassen.



4 Petersilie und **Thymian** waschen und Blätter abzupfen. **Knoblauch** und **Schalotte** abziehen, beide grob hacken. **Chili** waschen, Kerngehäuse entfernen und grob hacken. In einem hohen Rührgefäß **Petersilie** und **Thymian** mit etwas **Zitronensaft**, **Oregano**, **Chili**, 2 TL **Essig** und 2 ½ EL **Olivener Öl** mit einem Pürierstab zu einer groben Soße verarbeiten. Mit ein **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5 Rucola waschen. **Radieschen** waschen und Scheiben schneiden. Etwas **Zitronenabrieb**, 1 ½ EL **Olivener Öl**, ½ EL **Essig**, 1 Prise **Zucker**, 1 TL **Senf**, etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Rucola** mit **Radieschen** unter das **Dressing** heben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



6 Grillpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Schweine-Spieße** 10–12 Min. unter gelegentlichem Wenden darauf oder darin garen.

7 Spieße mit **Gemüse-Pommes**, **Chimichurri-Soße** und **Rucola-Radieschen-Salat** auf Tellern verteilen und genießen!