



Leichter kochen,
besser essen!



KW43 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Schweinemedallions mit Walnuss-Schwarzbrot-Haube in Granatapfelsoße, 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 Soße zu Schweinemedallions. 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	600 g	1200 g
Zwiebel	1	2
Granatapfel	1	2
Rosmarin (Zweig)	1	2
Walnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Schwarzbrod 1) 15) ⊕	1 Scheibe	2 Scheiben
Bohnen, grün	200 g	400 g
Crème fraîche 7) ⊕	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 868 kcal

Kohlenhydrate: 85 g

Fett: 38 g, Eiweiß: 41 g

Ballaststoffe: 9 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ei, Butter, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

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



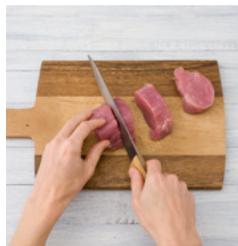
1 Backofen auf 200 °C vorheizen. **Schweinefilet** aus dem Kühlschrank nehmen. **Kartoffeln** gut waschen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen, dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das Fleisch lassen – 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.

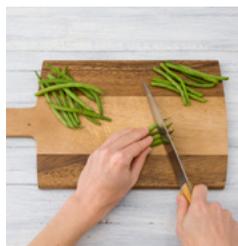
3 In einem hohen Rührgefäß **Walnüsse**, **Brot**, **1 Ei** (für 2 Personen), **Salz** und **Pfeffer** mit einem Stabmixer zerkleinern.

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 Überbackene **Schweinemedallions** auf Tellern verteilen, **Bohnen** dazu anrichten und **Granatapfelseße** darüber träufeln. **Kartoffelspalten** darüber geben, mit restlichem **Rosmarin** bestreuen und genießen!