



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de: kundenservice@hellofresh.de



KW 45 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

Schweinefilet mit Kräuterkruste, knusprigen Ofenkartoffeln und Schwarzwurzelgemüse in cremiger Soße

Heute gibt es Winterspargel, nämlich Schwarzwurzeln. Mehr gesunde Inhaltsstoffe als Spargel enthalten sie allemal, und schmecken tun sie mindestens genauso gut. Nur das Schälen ist fieser: Du solltest Handschuhe tragen, weil der Milchsaft sowohl färbt als auch höllisch klebt. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Schweinefilets



Kartoffeln



Schwarzwurzeln



Basilikum Petersilie



Gewürzmischung



Schalotte



Thymian



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinefilets	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Schwarzwurzeln	4	8
Basilikum/Petersilie	10 g	20 g
Gewürzmischung (15)	5 g	10 g
(Knoblauch, Zwiebel, Paprika)		
Schalotte	1	2
Thymian	5 g	10 g
Crème fraîche 7) ⊕	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose (15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 750 kcal
Kohlenhydrate: 56 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 39 g
Ballaststoffe: 4 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Senf, Gemüsebrühe, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, tiefes Backblech, kleiner Topf, Küchenpapier, Sieb, große Pfanne (2)



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 **Kartoffeln** schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Auf einem Backblech 2 EL **Öl** verteilen und ca. 2 Min. im Ofen erhitzen. **Kartoffelwürfel** im heißen Öl wenden und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. 20–25 Min. im Ofen garen (ein wenig Platz für das Fleisch lassen).



3 **Schwarzwurzeln** waschen, schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. In einem kleinen Topf mit Wasser bedecken, ein wenig salzen und einmal aufkochen lassen, dann 8–10 Min. weiterköcheln lassen. Nach der Garzeit **Schwarzwurzeln** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

4 In einer Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Schweinefilets** ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen. **Petersilie** und **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. 1 TL **Senf** mit der **Gewürzmischung** vermischen. **Schweinefilets** dünn mit **Würz-Senf** bestreichen und mit einem Großteil der gehackten **Kräuter** ummanteln. Für die letzten 15 Min. der Garzeit zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben. Im kleinen Topf 150 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. **Schalotte** abziehen und fein hacken. **Thymian** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.



5 Fleischpfanne auswischen, erneut 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Schwarzwurzeln** darin 3–5 Min. scharf anbraten, bis sie etwas bräunlich werden. In einer zweiten Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen, **Schalotte** darin ca. 3 Min. glasig andünsten. **Thymian** zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen und ein wenig einkochen lassen. **Crème fraîche**, **Salz** und **Pfeffer** unterrühren und ca. 1 Min. weiterköcheln lassen.



6 **Schweinefilets** in Scheiben schneiden. Mit **Soße**, **Kartoffeln** und **Schwarzwurzeln** auf Tellern verteilen, mit **Kräutern** bestreut genießen!