



Leichter kochen,
besser essen!



KW 07 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Schweinefilet mit Kräuterkruste und Tomaten-Chorizo-Salat

Diese kunterbunte Mischung wird Dir schmecken – die Kräuter kommen dieses Mal nicht in den Salat, sondern sorgen für eine leckere Kruste, die Chorizo schmuggelt sich in den Tomatensalat und nur die Kartoffeln dürfen alleine backen. Gessen wird aber alles zusammen. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Schweinefilet



Kartoffeln, festkochend



Strauchtomaten



Zwiebel, rot



Chorizo



Thymian / Petersilie / Schnittlauch



Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinefilet	250 g	500 g
Kartoffeln, festkochend	500 g	1000 g
Strauchtomaten	3	6
Zwiebel, rot	1	2
Chorizo 15)	50 g	100 g
Thymian / Petersilie / Schnittlauch	15 g	30 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 524 kcal
 Kohlenhydrate: 45 g
 Fett: 18 g, Eiweiß: 40 g
 Ballaststoffe: 5 g

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

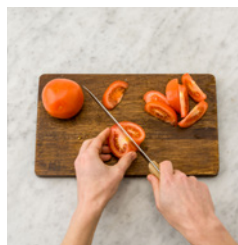
Salz, Pfeffer, (Rotwein-)Essig, (Oliven-)Öl, Senf

Was zum Kochen gebraucht wird

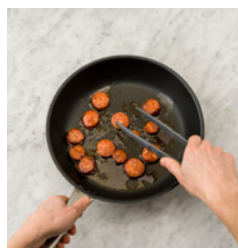
Backofen, Backpapier, tiefes Backblech, Salatschüssel, große Pfanne, Küchenpapier



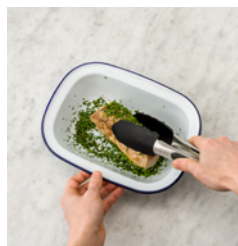
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Schweinefilet** aus dem Kühlschrank nehmen, damit dieses Zimmertemperatur annehmen kann.



2 **Kartoffeln** waschen, nach Wunsch schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel **Kartoffelwürfel** mit 1 ½ EL **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das Fleisch lassen) und auf der mittleren Schiene im Ofen 25–30 Min. bräunlich und knusprig backen. Würfel in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.



3 Für den Salat: **Strauchtomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Thymian** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. In einer Salatschüssel **Tomaten**, **Zwiebeln**, **Thymian**, 1 EL **Essig** und 1 EL **Olivenöl** vermischen und kurz ziehen lassen.



4 **Chorizo** in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen, **Chorizo** darin ca. 4 Min. rundherum anbraten. Anschließend mit ein wenig vom Bratöl in den **Tomatensalat** geben.

5 **Petersilie** und **Schnittlauch** waschen und trocken schütteln. **Petersilienblätter** abzupfen, dann beides klein schneiden und auf einem tiefen Teller vermischen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, erneut 1 TL **Öl** darin erwärmen. Dann **Schweinefilet** ca. 3 Min. je Seite darin anbraten. Anschließend kurz abkühlen lassen, dann dünn mit **Senf** bestreichen und in beiden **Kräutern** wenden. Zu den **Kartoffeln** mit in den Ofen geben und ca. 5 Min. fertig überbacken.

6 **Schweinefilet** nach der Garzeit mit **Kartoffelwürfeln** auf Tellern verteilen und zusammen mit **Tomaten-Chorizo-Salat** genießen!