

Schweinefilet in Honig-Knoblauch-Soße mit Süßkartoffelsticks und Sweet-Chili-Gurkensalat

High Protein 30 – 40 Minuten • 725 kcal • Tag 5 kochen

37



Schweinefilet



Süßkartoffel



Knoblauchzehe



Gurke



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Sesam



Frühlingszwiebel



Balsamicoreme



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel ES US EG HN	600 g	900 g	1200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gurke NL ES	1	1	2
Sojasoße 11 15	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Sesam 3	10 g	10 g	20 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Balsamicocreme 14	12 g	18 g**	24 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	3034 kJ/725 kcal
Fett	2,68 g	18,83 g
– davon ges. Fettsäuren	0,50 g	3,52 g
Kohlenhydrate	14,08 g	98,80 g
– davon Zucker	4,20 g	29,49 g
Eiweiß	5,28 g	37,03 g
Salz	0,200 g	1,403 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras



Für die Süßkartoffel

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Süßkartoffel** längs in 1 cm Scheiben schneiden und dann in dünne Stifte schneiden.

Süßkartoffelstifte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Süßkartoffelstifte mit **Sesamsamen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 goldbraun backen.



Schweinefilets anbraten

Schweinefilets in 2 cm Scheiben schneiden.

In den letzten 10 Minuten der Süßkartoffelgarzeit in einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Schweinefilets** darin unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.



Für den Gurkensalat

Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einer großen Schüssel **Sweet-Chili-Soße**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gurke und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in die Schüssel geben und vermengen.



Für die Soße

Pfanninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist und die **Soße** eindickt.



Für die Soße

Knoblauch fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß **Balsamicocreme**, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Sojasoße**, **Knoblauch**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und **Pfeffer*** verrühren.



Anrichten

Schweinefilet mit **Soße**, **Sesam-Süßkartoffel** und **Gurkensalat** auf Teller verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

