

Schweinefilet in Aprikosen-Soße mit würzigen Pastinaken und knackigem Salat

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 562 kcal • Tag 3 kochen

38



Schweinefilet



Pastinake



Karotte



Aprikosenkonfitüre



Maisstärke



rote Zwiebel



Hühnerbrühe



Salatherz (Romana)



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Sriracha Sauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseschäler, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Pastinake DE	360 g	540 g	720 g
Karotte DE	2	3	4
Aprikosenkonfitüre	25 g	50 g	50 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	10 g	12 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml

**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. 650 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	3253 kJ/562 kcal
Fett	4,1 g	26,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,5 g
Kohlenhydrate	7,3 g	47 g
– davon Zucker	6,7 g	43,2 g
Eiweiß	5,3 g	34,4 g
Salz	0,47 g	3,04 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: 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



1 Gemüse rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotten schälen und in 1 cm Scheiben schneiden.

Pastinaken schälen und in 1 cm Scheiben schneiden.

Die Hälfte der **Zwiebel** in 1 cm Spalten schneiden, die andere Hälfte fein würfeln.

Karotten, Pastinaken und **Zwiebelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, „Hello Patatas“, nach Belieben **Sriracha (Achtung: scharf!)**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.



4 Schweinefilet anbraten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Schweinemedaillons** darin 2 – 3 Min. je Seite braten.

Medaillons auf das Backblech geben und 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



2 Für den Salat

Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Olivenöl*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Salatherz zugeben, aber noch nicht vermengen.



5 Für die Soße

In derselben Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. glasig anschwitzen. **Aprikosenmarmelade** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** hinzugeben und 1 weitere Min. köcheln lassen.

Pfanneninhalt mit vorbereiteter **Brühe** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Kleine Vorbereitung

Aus 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **Maisstärke** eine **Brühe** vorbereiten.

Schweinefilet in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden und rundum **salzen***.



6 Anrichten

Ofengemüse, **Salat** und **Schweinefilet** auf Teller verteilen und mit der **Aprikosen-Soße** servieren.

Guten Appetit!

Sriracha

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

