

# Schweinemedallions mit Kräuterbutter

dazu gebratene Kartoffelwürfel und bunter Salat

Family High Protein Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 674 kcal • Tag 2 kochen

16



Schweinefilet



Buttermilch-Zitronen-Dressing



rote Kirschtomaten



Blattsaladmischung



vorgegarte Kartoffelwürfel



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Rucola



Kürbiskerne



mittelscharfer Senf



- 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\*

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> )	50 ml	75 ml**	100 ml
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Blattsaladmischung	75 g	100 g	150 g
vorgedarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Kräuterbutter <b>7</b> )	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Kürbiskerne	20 g	20 g	20 g
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	5 ml**	7,5 ml**	10 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. 520 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	2822 kJ/674 kcal
Fett	7,5 g	39,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	13,3 g
Kohlenhydrate	8,4 g	43,7 g
– davon Zucker	1,5 g	7,8 g
Eiweiß	7,5 g	39,1 g
Salz	0,41 g	2,14 g

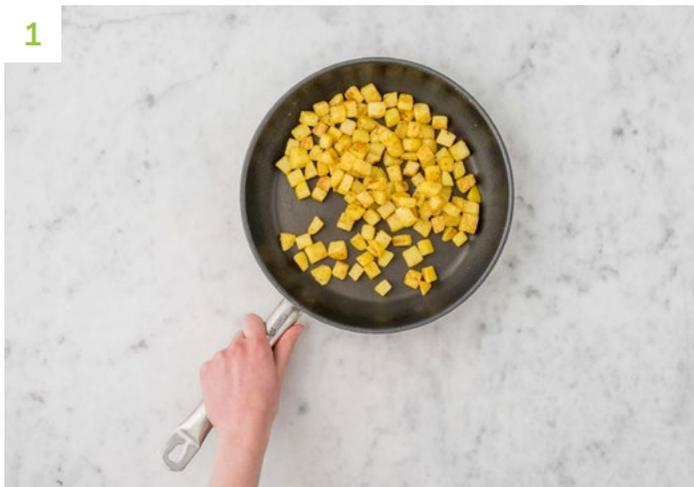
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland

1



## Kartoffelwürfel braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. **Kartoffelwürfel** in der Pfanne verteilen, **Gewürzmischung „Hello Patatas“** dazugeben und ca. 8 – 10 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

2



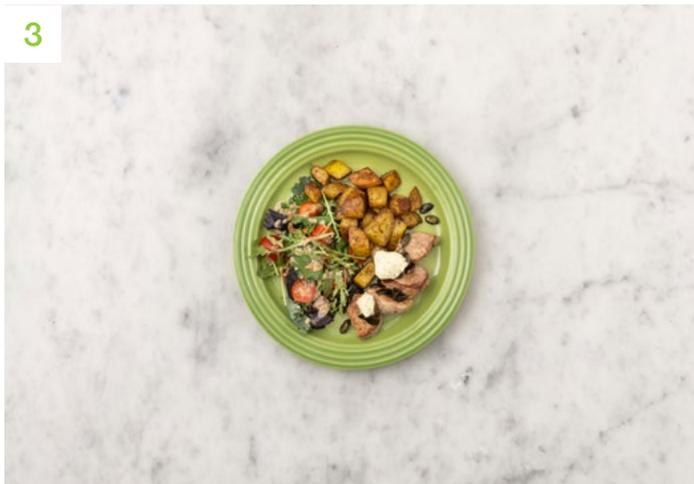
## Medaillons braten

**Schweinefilets** in 1,5 cm dicke **Medaillons** schneiden.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* bei mittlerer Hitze erwärmen, **Medaillons** darin von beiden Seiten 3 – 6 Min. anbraten, bis sie innen noch leicht rosa sind.

In der letzten Minute **Kürbiskerne** mit in die Pfanne geben und mitbraten. **Medaillons** nach der Bratzeit mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und kurz ruhen lassen.

3



## Anrichten

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] vom **Senf** verrühren.

**Kirschtomaten** nach Belieben halbieren und zusammen mit dem **Salat** in die große Schüssel zum **Dressing** dazugeben und vorsichtig vermengen.

**Kartoffelwürfel** und **Salat** auf Teller verteilen, **Medaillons** dazu anrichten.

**Kräuterbutter** auf die noch heißen **Medaillons** verteilen, nach Belieben mit **Kürbiskernen** toppen 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>

