

Saftiges Schweinefilet mit Senfrahm dazu geröstete Karotten und Rosmarinkartoffeln

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



Schweinefilet



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Petersilie glatt



Rosmarin



Kochsahne



süßer Senf



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

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
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Karotte DE	4	6	8
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7	150 g	225 g	300 g
süßer Senf 9	15 ml	30 ml	30 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 750 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	3035 kJ/725 kcal
Fett	4,3 g	32,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	11,3 g
Kohlenhydrate	9,2 g	69,7 g
– davon Zucker	2,9 g	21,7 g
Eiweiß	5,2 g	39,3 g
Salz	0,18 g	1,35 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) **9** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland



Karotten zubereiten

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

Karotten schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden. **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kartoffeln** lassen) und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Schweinefilets backen

Schweinefilets aus der Pfanne nehmen und für die letzten 10 Min. der Kartoffel-Garzeit mit auf das Backblech geben. Im Backofen 10 – 12 Min. fertig backen, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist.

Aus der **Hühnerbrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** eine **Brühe** zubereiten.



Kartoffeln zubereiten

Rosmarinnadeln fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren.

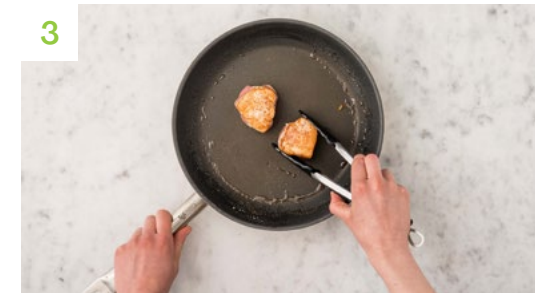
In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit **Rosmarin** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen und neben den **Karotten** auf dem Backblech verteilen.

Karotten und **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für die Soße

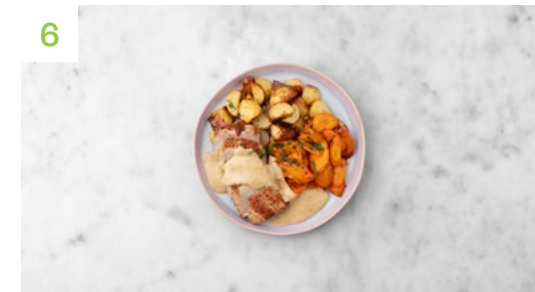
Kochsahne, vorbereitete **Brühe** und **Senf** in die Pfanne geben. Aufkochen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Schweinefilets braten

Fleisch mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** einreiben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.



Anrichten

Schweinefilets aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

Kartoffelspalten und **Karotten** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und mit der **Soße** 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>

