

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

High Protein 30 – 40 Minuten • 728 kcal • Tag 5 kochen

37



Schweinefilet



Süßkartoffel



Knoblauchzehe



Gurke



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Sesamsamen



Frühlingszwiebel



Balsamicocrema

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Öl*, Salz*, Honig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	2	2
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
Sesamsamen 3	10 g	10 g	20 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Balsamicocreme 14 15	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	434 kJ/104 kcal	3044 kJ/728 kcal
Fett	2,8 g	19,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,5 g
Kohlenhydrate	14,2 g	99,7 g
– davon Zucker	4,2 g	29,7 g
Eiweiß	5,3 g	37 g
Salz	0,2 g	1,4 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.

Weißen und grünen 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**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Knoblauch**, 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>

