

Schweinefilet mit Kohlrabistampf Ofenkartotten und Zwiebel-Apfel-Soße

High Protein Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 677 kcal • Tag 5 kochen

37



Schweinefilet



Ofenkartoffel



Kohlrabi



Karotte



Apfel



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Hühnerbrühe



Maisstärke



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Haselnüsse



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Butter*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Kohlrabi DE	1	2	2
Karotte DE	4	6	8
Apfel DE NL IT NZ	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Haselnüsse 2) 23)	10 g	20 g	20 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. 900 g)
Brennwert	313 kJ/75 kcal	2833 kJ/677 kcal
Fett	3,1 g	28,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6,8 g
Kohlenhydrate	7,5 g	67,9 g
– davon Zucker	5,8 g	52,2 g
Eiweiß	4,3 g	38,5 g
Salz	0,24 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: 2) Schalenfrüchte 23) Haselnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien NL: Niederlande IT: Italien NZ: Neuseeland



Karotten rösten

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

Karotten nach Belieben schälen und in 5 cm lange Stifte schneiden. **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen. **Karotten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. im Ofen rösten.



Für die Soße

Apfel vierteln, entkernen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Petersilien- und **Thymianblätter** getrennt voneinander fein hacken.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Kartoffeln nach dem Abgießen im Topf mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem feinen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.



Für den Stampf

Kartoffel und **Kohlrabi** schälen, jeweils in 3 cm Würfel schneiden und in einen großen Topf geben. Mit **Wasser*** bedecken, **salzen*** und 12 – 15 Min. abgedeckt garen, bis beides weich ist.

Danach mithilfe des Deckels abgießen. Dabei ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Kochwasser** zurückbehalten.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Soße kochen

In einem Messbecher **Hühnerbrühe**, **Maisstärke** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** glattrühren.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Apfelscheiben** 2 – 3 Min. darin anbraten. Mit der angerührten **Maisstärke** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Apfelscheiben** weich sind.

Thymian nach Geschmack und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

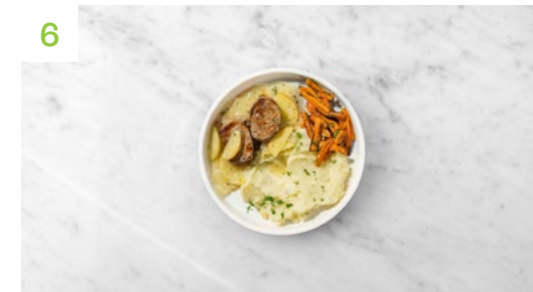
Schweinefilet in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden und von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinemedallions** darin 2 – 3 Min. je Seite anbraten.

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

Pfanne für Schritt 5 beiseitestellen.

Haselnüsse in den letzten 5 Min. im Ofen mitbacken.



Anrichten

Haselnüsse grob hacken.

Kohlrabistampf und **Ofenkarotten** nebeneinander auf Teller verteilen und mit **Petersilie** und **Haselnüsse** bestreuen. **Schweinefilets** daneben anrichten und mit der **Apfel-Zwiebel-Soße** begießen.

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>

