

Schweinefilet mit Honig-Senf-Gemüse

dazu cremige Porreesoße

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 35 – 45 Minuten • 631 kcal • Tag 5 kochen

24



Schweinefilet



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Porree



Kochsahne



körniger Senf



Blütenhonig



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Rinderbrühe



- 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*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Porree DE NL ES	0,5**	1	1
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf 9)	8,5 g**	12,75 g**	17 g
Blütenhonig	8 g	10 g**	15 g**
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Rinderbrühe	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. 600 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	2638 kJ/631 kcal
Fett	5,3 g	31,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	11,2 g
Kohlenhydrate	8,2 g	49,3 g
– davon Zucker	2,8 g	16,6 g
Eiweiß	6,2 g	37,5 g
Salz	0,25 g	1,5 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Für das Ofengemüse

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

Karotten schälen, längs vierteln und in 4 – 5 cm Stifte schneiden.

Kartoffeln gründlich waschen und vierteln.

Gemüse in einer großen Schüssel zusammen mit **Honig**, der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] **Senf** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Schweinefilets braten

Schweinefilets 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.

Schweinefilets aus der Pfanne nehmen, in den letzten 8 – 10 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech legen und fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen.

Gemüse 25 – 30 Min. backen, bis es weich und außen leicht gebräunt ist.



Soße kochen

Hitze reduzieren und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen. **Porreeringe** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit dem **Sahnemix** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt und der **Porree** weich ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Rinderbrühe**, „**Hello Paprika**“ und **Kochsahne** verrühren.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm Ringe schneiden.



Anrichten

Schweinefilets und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Porreesoße** dazu anrichten 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>

