

Schweinefilet in Aprikosen-Soße mit Ofengemüse und knackigem Salat

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 514 kcal • Tag 3 kochen

38



Schweinefilet



Ofenkartoffel



Karotte



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Aprikosenkonfitüre



mittelscharfer Senf



Maisstärke



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

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

*Basiszutaten aus deiner Küche

Wasser*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Olivenöl*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	3	4	6
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Aprikosenkonfitüre	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	8 g	12 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 550 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2151 kJ/514 kcal
Fett	5 g	27,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,7 g
Kohlenhydrate	6,1 g	33,5 g
– davon Zucker	4,3 g	24 g
Eiweiß	6,1 g	33,9 g
Salz	0,5 g	2,76 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: 9) Senf 10) Sellerie

(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 EG: Ägypten BE: Belgien



Gemüse rösten

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

Karotten schälen und in 1 cm Scheiben schneiden.

Kartoffel schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Hälfte der **Zwiebel** in 1 cm Spalten schneiden.

Karotten, Kartoffel und Zwiebelspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei Platz für das **Fleisch** lassen.

Gemüse mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, „Hello Patatas“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.



Schweinefilet anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Schweinemedaillons** darin 2 – 3 Min. je Seite braten.

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

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Knoblauch abziehen.



Für den Salat

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Balsamicoessig*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Salatstreifen zugeben, aber noch nicht vermengen.



Für die Soße

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebelwürfel** hineingeben, **Knoblauch** dazu pressen und beides 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

Aprikosenmarmelade und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** hineinrühren.

Pfanneninhalt mit vorbereiteter **Brühe** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** einrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Aus 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Brühepulver** und **Maisstärke** eine **Brühe** vorbereiten.

Schweinefilet in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden und rundum **salzen***.



Anrichten

Ofengemüse, Salat und **Schweinefilet** auf Teller verteilen und mit der **Aprikosen-Soße** servieren.

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>

