

Schweinefilet in Aprikosen-Soße mit Ofen-Gemüse und knackigem Salat

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 573 kcal • Tag 3 kochen

37



Schweinefilet



Ofenkartoffel



Karotte



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Aprikosenkonfitüre



Maisstärke



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gemüsebrühpulver

SCHNELL & AUSGEWOGEN

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**PERLCOUSCOUS-
BOWL**



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*, Wasser*

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 NL ES IL	3	4	6
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Aprikosenkonfitüre	50 g	75 g	100 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
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. 580 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	2396 kJ/573 kcal
Fett	4,6 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,9 g
Kohlenhydrate	5,9 g	34,6 g
– davon Zucker	4,3 g	25 g
Eiweiß	5,9 g	34,4 g
Salz	0,48 g	2,79 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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

NL: Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



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>

