

Kräuter-Schweinefilet mit Obatzda-Ofenkartoffeln dazu ein gratis Spatenbier pro Bestellung

40 – 50 Minuten • 925 kcal • Tag 3 kochen

13



Schweinefilet



Portobello-Pilze



Camembert



Ofenkartoffel



Frischecreme



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



rote Zwiebel



Kochsahne



Rinderbrühe



Panko-Mehl



Petersilie glatt



Schnittlauch



Worcester Sauce

ELTERN ♥
DIESEN TRICK:
Essen fertig in 15 Min.



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**STROZZAPRETI PASTA
MIT BOLOGNESE**



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Portobello-Pilze	3	4	6
Camembert 7)	125 g	125 g	250 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	30 g	40 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml

**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. 710 g)
Brennwert	545 kJ/130 kcal	3870 kJ/925 kcal
Fett	7,7 g	54,6 g
– davon ges. Fettsäuren	4,1 g	29,4 g
Kohlenhydrate	7,2 g	50,8 g
– davon Zucker	1,7 g	11,8 g
Eiweiß	8,1 g	57,6 g
Salz	0,46 g	3,26 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) 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten FR: Frankreich BE: Belgien



1 Kartoffeln garen

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

Ofenkartoffeln längs halbieren und mehrfach mit einer Gabel einstechen.

In einer kleinen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** einreiben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 30 Min. backen.



4 Für die Rahmschwammerl

Portobellopilze in feine Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Restliche **Zwiebeln** und Portobello darin 6 – 8 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit **Kochsahne**, **Worcester Sauce**, **Rinderbrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min. einkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf. warm halten.

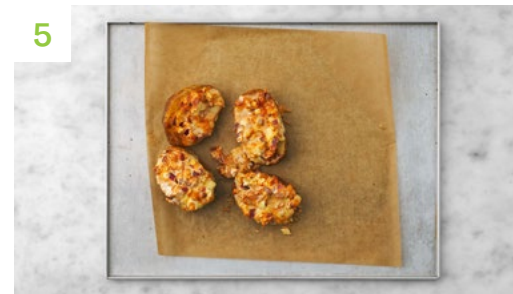


2 Für den Obatzda

Zwiebel fein würfeln.

Camembert in 0,5 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Camembert**, **Frischcreme**, „**Hello Paprika**“, drei Viertel der **Zwiebel** und **Pfeffer*** vermengen.



5 Kartoffeln überbacken

Kartoffeln und **Schweinefilet** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und Ofen auf Grillfunktion umstellen.

Schweinefilet kurz ruhen lassen.

Obatzda auf der Schnittseite der **Kartoffeln** verteilen und **Kartoffeln** auf dem Backblech im oberen Drittel des Ofens 3 – 5 Min. goldbraun backen, bis der **Obatzda** knusprig ist.



3 Für das Schweinefilet

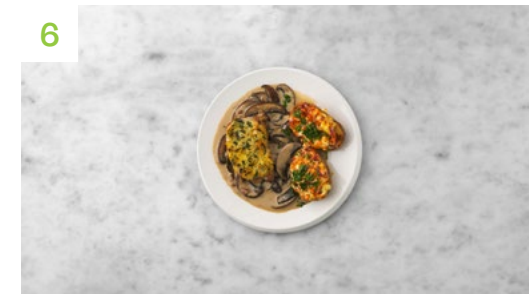
Kräuter grob hacken.

Panko-Mehl, Hälfte der **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** in der kleinen Schüssel mit der **Butter** vermengen.

Tipps: Wenn die Butter noch zu hart ist, kannst Du sie für 1 Min. mit in den Backofen geben.

Schweinefilet rundum **salzen*** und die **Kräuterkruste** auf einer Seite des **Schweinefilets** verteilen.

Schweinefilet in den letzten 16 – 18 Min. der Kartoffelgarzeit mit der **Kruste** nach oben auf das Backblech geben.



6 Anrichten

Obatzda-Backkartoffeln und **Schweinefilet** auf Tellern anrichten und mit der **Soße** servieren.

Backkartoffeln mit restlichen **Kräutern** toppen und genießen.

An Guadn!

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>

