

Schnelles Schweinefilet mit Rotkohl dazu Rosmarin-Kartoffeln und Kürbiskern-Topping

wenig Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 747 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Rotkohl



Petersilie, glatt



Rosmarin, getrocknet



Naturjoghurt



Kürbiskerne

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Rotkohl	400 g	600 g**	800 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Rosmarin, getrocknet	2 g**	3 g**	4 g
Naturjoghurt (7)	100 g	150 g	200 g
Kürbiskerne	20 g	30 g	40 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. 700 g)
Brennwert	446 kJ/107 kcal	3125 kJ/747 kcal
Fett	3 g	21,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,3 g
Kohlenhydrate	7,4 g	51,6 g
– davon Zucker	4,7 g	32,8 g
Eiweiß	6,3 g	43,9 g
Salz	0,41 g	2,91 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)

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



Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln vierteln.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**, der Hälfte [drei Viertel | gesamten] vom gerebelten **Rosmarin**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen. Dabei etwas Platz für das **Schweinefilet** lassen.

Kürbiskerne für 5 Min. mit auf das Backblech geben.



Kleine Vorbereitung

Petersilie grob hacken.

Kürbiskerne grob hacken.

Schweinefilet rundum **salzen***.



Schweinefilet anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen.

Schweinefilet darin rundum 2 – 3 Min. anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und in den letzten 12 Min. der Kartoffelgarzeit mit auf das Backblech geben, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist.



Für den Rotkohl

Rotkohl in die große Pfanne geben und bis zum Ende des Rezepts erwärmen.



Letzte Schritte

Schweinefilet nach Belieben aufschneiden.



Anrichten

Rosmarin-Kartoffeln, **Rotkohl** und **Schweinefilet** auf Tellern anrichten. Mit **Petersilie** und **Kürbiskernen** toppen und mit dem **Joghurt** 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>

