



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de Kundendienstservice@hellofresh.de

KW 18
2016

Exotisch mariniertes Schweinefilet mit knusprigen Kartoffelecken und leckerem Brokkolini

Zeit für eine Abwandlung des klassischen Schweinefilets: Freue Dich auf eine exotische Thymian-Chili-Marinade, die herrlich zur asiatischen Brokkoli-Chinakohl-Kreuzung „Brokkolini“ passt! Auf die knusprigen Kartoffelecken dazu wollten wir einfach nicht verzichten. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Schweinefilets



Kartoffeln



Brokkolini



Thymian



Knoblauch



milde Chiliflocken



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln	600 g	1200 g
Thymian	5 g	10 g
milde Chiliflocken 15)	1 g	2 g
Schweinefilets	2	4
Brokkolini	200 g	400 g
Knoblauch	1/8 ☒	1/4 ☒
Joghurt 7)	100 g	200 g

☒ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 575 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Fett: 20 g, Eiweiß: 40 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivöl, Salz, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel, Küchenpapier, große Pfanne, Sieb, Knoblauchpresse

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Kartoffeln in ca. 2 cm große Ecken schneiden. Anschließend mit 1½ EL **Olivöl**, **Salz** und **Pfeffer** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene des Backofens knusprig backen (dabei etwas Platz fürs Fleisch lassen; **Kartoffeln** in dieser Zeit zwei Mal wenden).

2 Thymian trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einer kleinen Schüssel 2 EL **Olivöl**, **Thymian**, **Chiliflocken** und etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Schweinefilets** mit Küchenpapier trocken tupfen und darin marinieren. Dann zu den **Kartoffeln** mit auf das Backblech geben und ca. 20 Min. im Ofen backen.

3 In der Zwischenzeit: **Brokkolini** am unteren Ende ca. 1 cm abschneiden. In eine große Pfanne mit etwas kochendem **Salzwasser** geben und darin ca. 5 Min. kochen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

4 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1 TL **Butter** darin erwärmen. **Brokkolini** erneut zugeben und ca. 3 Min. unter Wenden scharf anbraten.

5 Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Joghurt** zufügen und leicht **salzen** und **pfeffern**, bei Bedarf weiter abschmecken.

6 Schweinefilet und **Kartoffelecken** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen. Zusammen mit den **Brokkolini** auf Tellern verteilen, mit dem **Joghurt-Dip** beträufeln und genießen!

