



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW32
2016



hellorfresh.de | kundenservice@hellorfresh.de

Rauchiges Paprika-Schweinefilets mit gebratenem Kartoffelstampf und Bohnen-Topping

■ Hmm ... Wer einfach nicht genug vom sommerlichen Grill-Aroma bekommt, kann das Schweinefilet und die Paprikastreifen auch ganz einfach auf dem Grill zubereiten. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



innerhalb von
5 Tagen genießen



Schweinefilet



rote Paprika



Kartoffeln



weiße Riesenbohnen



Zwiebel



Tomate



Lorbeerblatt



Paprikapulver

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	½ ⊕	1
Tomate	1	2
Kartoffeln	400 g	800 g
weiße Riesenbohnen	1 Dose	2 Dosen
Lorbeerblatt	1	2
rote Paprika	1	2
Schweinefilet	2	4
geräuchertes Paprikapulver 15)	5 g	10 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 590 kcal
 Kohlenhydrate: 61 g
 Fett: 19 g, Eiweiß: 45 g
 Ballaststoffe: 7 g

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

Olivener Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, großer Topf (mit Deckel), Sieb, kleiner Topf, Backblech, Backpapier, große Pfanne

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

1 **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden, **Tomate** würfeln. **Kartoffeln** schälen und vierteln. In einem großen Topf 1 TL **Olivener Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin ca. 5 Min. andünsten, bis sie glasig sind.

2 **Tomatenwürfel** dazugeben und ca. 2 Min. weiterdünsten. **Riesenbohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Dann mit dem **Lorbeerblatt** in den Topf geben, Deckel aufsetzen und **Bohnen-Topping** auf niedrigster Stufe ca. 30 Min. leicht einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren; eventuell etwas Wasser hinzufügen.

3 In einen kleinen Topf kochendes Wasser füllen, leicht **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Kartoffelviertel** darin 15 – 20 Min. garen, bis sie weich sind. **Paprika** in 2 cm dicke Streifen schneiden. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

4 **Schweinefilets** mit **Salz** und **Paprikapulver** kräftig würzen, **Gewürze** fest ins **Fleisch** einreiben. **Filets** auf **Paprikastreifen** legen, 1 TL **Olivener Öl** darüberträufeln und auf der obersten Schiene im Backofen ca. 10 – 15 Min. garen.

5 **Kartoffelviertel** durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und dort leicht mit einer Gabel zerstampfen. In einer großen Pfanne 1 TL **Olivener Öl** erhitzen, **Kartoffelstampf** darin ca. 4 Min. anbraten, bis er schön knusprig ist.

6 **Schweinefilets** in gleich große Scheiben schneiden. **Bohnen-Topping** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, **Lorbeerblatt** entfernen. **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen, **Paprikastreifen** und **Fleisch** darauf anrichten. Zuletzt **Bohnen-Topping** darübergeben.

