



# SAFTIGES SCHWEINEFILET

mit Senfkruste, Drillingen und buntem Feldsalat



## HELLO SENF

Wusstest Du, dass Senf schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz eingesetzt wurde?! Wir lieben die scharfe Note und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!



Schweinefilet



Semmelbrösel



Kartoffeln (Drillinge)



Feldsalat



Karotte



Gurke



Rosmarin



körniger Senf

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Was ist schon eine Panade gegen diese herrlich pikante Senfkruste, die heute Dein Schweinefilet ziert? Frühlingshaft gibt es dazu goldbraun gebrutzelte Drillinge und einen bunten Salat, der voller Vitamine und Mineralstoffe steckt. Lass Dir dieses **proteinreiche** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, eine **Auflaufform**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Schüssel** und **Küchenpapier**. Entdecke das **saftige Schweinefilet mit Senfkruste**.



**1 SCHWEINEFILETS BRATEN**  
Schweinefilets mit ein wenig **Öl** einreiben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.



**2 SCHWEINEFILETS PANIEREN**  
Schweinefilets aus der Pfanne nehmen, dünn mit **körnigem Senf** bestreichen und in **Semmelbröseln** wenden. In eine Auflaufform geben und im Backofen 10 – 15 Min. fertig backen.



**3 WÄHRENDEDESSEN**  
Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** für 6 – 8 Min. bissfest garen, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, Deckel aufsetzen und so warmhalten.



**4 SALAT ZUBEREITEN**  
**Karotte** schälen und grob reiben. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, ½ EL [1 EL] **Essig** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Feldsalat**, **Karottenraspel** und **Gurkenscheiben** mit dem **Dressing** vermischen.



**5 FÜR DIE DRILLINGE**  
½ **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken. Die große Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen, dann ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kartoffelviertel** und gehackten **Rosmarin** zugeben und 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



**6 ANRICHTEN**  
**Schweinefilets** aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. **Kartoffelviertel** und **Feldsalat** dazu anrichten, nach Belieben mit restlichem **Rosmarin** bestreuen und genießen.

**GUTEN APPETIT!**

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Schweinefilet	2	4
Semmelbrösel 1) 15)	25 g	50 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Feldsalat	75 g	150 g
Karotte NL	1	2
Gurke BE	1	2
Rosmarin	5 g ☞	10 g
körniger Senf 10)	17 g	34 g

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*, Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	363 kJ/87 kcal	2430 kJ/579 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	6 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at