



# SCHWEINEFILETS MIT HONIG-THYMIAN-SOSSE, dazu gebackene Süßkartoffelscheiben und Buschbohnen



## HELLO BUSCHBOHNEN

Im 16. Jahrhundert wurden verschiedene Arten der Gartenbohne, zu denen auch die Buschbohne gehört, durch die Spanier nach Europa gebracht.



Schweinefilet



Süßkartoffel



Röstkartoffelgewürz



Schalotte



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Thymian



Honig



Gemüsebrühe

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Honig und Thymian sind ein unschlagbares Geschmacksduo, aus dem du dir heute zum saftigen Schweinefilet eine schmackhafte Soße bereitest, in der du auch gleich noch die Buschbohnen schwenkst. Die Süßkartoffelscheiben mit ihren herrlichen Röstaromen passen perfekt zu diesem leckeren Gericht, das übrigens voller **Proteine** und **Ballaststoffe** steckt!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. **Süßkartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das Fleisch lassen), mit **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Röstkartoffelgewürz**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelscheiben** weich und goldbraun sind.



## 4 GEMÜSE VORBEREITEN

**Schalotte** abziehen und in Ringe schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Knoblauch** abziehen. Blätter vom **Thymian** abzupfen. Aus heißem **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



## 2 SCHWEINEFILETS ANBRATEN

In der Zwischenzeit **Schweinefilets** auf beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. In einer großen Pfanne **Öl\*** stark erhitzen und **Schweinefilets** darin je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.



## 5 GEMÜSE ZUBEREITEN

Erneut in der großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenringe** darin 2 – 3 Min. andünsten. **Knoblauch** dazupressen, **Thymianblättchen** zugeben und ca. 1 Min. braten, dann mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen. **Bohnenhälften** zugeben und alles 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind. **Honig\*** und **Butter\*** unterrühren und **Soße** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 FLEISCH IM BACKOFEN GAREN

Nach ca. 10 Min. **Süßkartoffel**-Garzeit die angebratenen **Schweinefilets** mit auf das Backblech geben und alles ca. 10 Min. im Backofen fertig garen.

In der Zwischenzeit kannst Du das **Gemüse** vorbereiten.



## 6 ANRICHTEN

**Süßkartoffelscheiben** auf Teller verteilen, **Buschbohnen** mit **Honig-Thymian-Soße** darübergerben. **Schweinefilets** darauf anrichten und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>NI</b>	2	3	4
Röstkartoffelgewürz <b>15)</b>	1 g	1,5 g ☉	2 g
Schweinefilet	2	3	4
Schalotte <b>NL</b>	1	2 (klein)	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1½ ☉	2
Thymian	5 g ☉	8 g ☉	10 g
Gemüsebrühe <b>15)</b>	2 g	3 g ☉	4 g
Honig	8 g	12 g ☉	16 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
heißes Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Butter* <b>7)</b>	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	2687 kJ/641 kcal
Fett	3 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	15 g	83 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	7 g	39 g
Ballaststoffe	3 g	12 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

**7)** Milch **15)** kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

### URSPRUNGSLÄNDER

**ES:** Spanien, **NI:** Nicaragua, **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

# Guten Appetit!