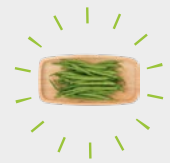




SCHWEINEFILETS MIT HONIG-THYMIAN-SOSSE, dazu gebackene Süßkartoffelscheiben und Buschbohnen



HELLO BUSCHBOHNEN

Buschbohnen haben gegenüber anderen Bohnensorten einen großen Vorteil: Sie ranken nicht und benötigen daher kein Gerüst.



Schweinefilet



Süßkartoffel



Gewürzmischung "Kartoffelknaller"



Schalotte



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Thymian



Honig



Gemüsebrühe

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Honig und Thymian sind ein unschlagbares Geschmacksduo! Darum bereitest Du Dir heute eine schmackhafte Soße zum saftigen Schweinefilet daraus zu und schwenkst auch gleich noch die Buschbohnen darin. Die Süßkartoffelscheiben mit ihren herrlichen Röstaromen passen perfekt zu diesem leckeren Gericht, das übrigens voller **Proteine** und **Ballaststoffe** steckt! Lass es Dir schmecken – am besten auf der Veranda oder dem Balkon!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] **Wasser** im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

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 **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 BACKEN

Süßkartoffelscheiben auf der mittleren Schiene im **Backofen** 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

FLEISCH BRATEN

In der Zwischenzeit **Schweinefilets** auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl*** stark erhitzen, **Filets** darin je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.



3 FLEISCH IM OFEN 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 dieser Zeit kannst Du mit den nächsten Schritten weitermachen.



4 GEMÜSE VORBEREITEN

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. Blätter vom **Thymian** abzupfen.

Knoblauch abziehen.

Aus heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



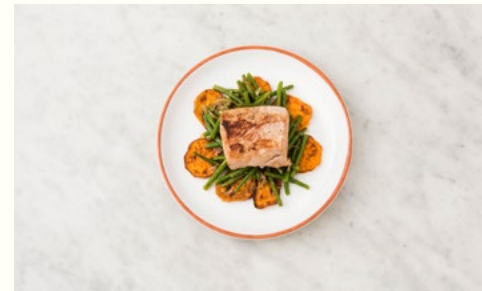
5 GEMÜSE ZUBEREITEN

Erneut in der großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Schalottenringe** darin 2 – 3 Min. andünsten.

Knoblauch dazupressen, **Thymianblättchen** zugeben und ca. 1 Min. braten. Dann mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen.

Bohnenhälften zugeben und alles ca 10 Min. einköcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind.

Honig und **Butter*** unterrühren und **Soße** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelscheiben auf Teller verteilen, **Buschbohnen** mit **Honig-Thymian-Soße** darübergießen.

Schweinefilets darauf anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	2	2 (groß)	4
Gewürzmischung "Kartoffelknaller" ¹⁵⁾	1 g	2 g	2 g
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Schalotte NL	1	2	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Thymian	5 g [Ⓞ]	7,5 g [Ⓞ]	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühe ¹⁵⁾	2 g	4 g	4 g
Honig	8 g	16 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* ⁵⁾	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	462 kJ/110 kcal	2692 kJ/641 kcal
Fett	3 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	2 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	2 g

ALLERGENE

⁵⁾ 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, **NL:** Niederlande,

US: Vereinigte Staaten von Amerika

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!

2018 | KW 26 | 1

HelloFRESH