



Leichter kochen,
besser essen!



hellowfresh.de kundenservice@hellowfresh.de #hellowfreshde

2
KW06
2017

Marinierte Schweinefilets mit Ofen-Karotten-Sticks und Kartoffelpüree

Die Honig-Senf-Marinade gibt dem Fleisch eine angenehme süß-würzige Note. Dazu passt das milde Kartoffelpüree hervorragend (welches Kinder übrigens interessanter finden, wenn Du etwas Petersilie mit hineinpürierst). Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2

kalorienarm, glutenfrei, ballaststoffreich



Schweinefilet



Kartoffeln



Karotte



lila Karotte



Milch



körniger Senf



Petersilie

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

lila Karotten (Ursprungsl. PL)	2	4
Karotte (Ursprungsl. DE)	1	2
mehligkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Petersilie	10 g	20 g
körniger Senf 10)	17 g	32 g
Schweinefilets	2	4
Milch 7)	125 ml ⊕	250 ml

Nährwerte

pro Portion (ca. 700 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2619/642	368/90
Fett (g)	29	4
- davon ges. Fettsäuren (g)	12	2
Kohlenhydrate (g)	52	7
- davon Zucker (g)	22	3
Eiweiß (g)	38	5
Ballaststoffe (g)	8	1

Allergene: 7) Lactose 10) Senf

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Butter 7), Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

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

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Karotten schälen, längs halbieren und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Kartoffeln schälen und in 2 – 3 cm große Würfel schneiden. Blätter der Petersilie abzupfen und grob hacken. 100 ml [200 ml] heiße Gemüsebrühe vorbereiten.



2 Karottenstifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen und im Backofen ca. 25 Min. backen.



3 Währenddessen: In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, salzen und einmal aufkochen. Kartoffelwürfel darin 10 – 15 Min. garen. Anschließend Kartoffelwürfel in ein Sieb abgießen, wieder zurück in den Topf geben, mit 1 TL [1 EL] Butter und Milch zu einem Püree verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warmhalten.

4 In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] Honig und körniger Senf verrühren, kräftig mit Pfeffer würzen. Schweinefilets darin marinieren.



5 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl bei mittlerer Stufe erhitzen, Schweinefilets je Seite ca. 3 Min. anbraten. Danach Filets aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten zu den Karottensticks in den Ofen geben.

6 Pfanne zurück auf den Herd stellen, Gemüsebrühe hineingeben und einmal aufkochen lassen, dann ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis die Soße etwas reduziert ist. Hitze verringern, 1 TL kalte Butter und gehackte Petersilie unterrühren. Schweinefilets in Scheiben schneiden, zusammen mit Karottenstiften, Kartoffelpüree und Soße auf Teller anrichten und genießen.