



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW28
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Schweinemedallions mit pikanter Kürbiskernkruste, frisch gebratenen Schupfnudeln

Herrlich rustikal begrüßen wir mit Dir gemeinsam die neue Woche und schenken Dir mit herzhaften Schweinemedallions unter einer cremigen Kürbiskern-Kruste und goldbraun angebratenen Schupfnudeln ein echtes Stück Heimat. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Schweinefilet



Kürbiskerne



Schupfnudeln



Kürbiskernöl



Petersilie



Karotte



Semmelbrösel



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zitrone	½ ⊕	1
Petersilie	3 Stängel	5 Stängel
Kürbiskerne/Semmelbrösel 1) 8) 15)	60 g	120 g
Kürbiskernöl 8)	10 ml	20 ml
Karotte	3	4
Schweinefilet	1	2
Schupfnudeln 1) 3)	400 g	800 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

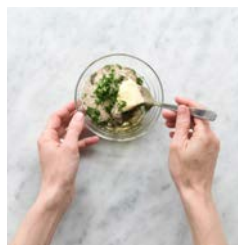
Kalorien: 745 kcal
Kohlenhydrate: 87 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 42 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Butter 7), Salz, Pfeffer, Olivenöl, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Gemüseribe, kleine Schüssel, Auflaufform, Küchenpapier, große Pfanne



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

1 Für die Kruste: Schale der **Zitrone** abreiben, dann **Zitrone** halbieren und auspressen. **Petersilie** trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. In einer kleinen Schüssel **Kürbiskerne/Semmelbrösel** mit **Zitronenabrieb**, 1 TL **Zitronensaft**, **Kürbiskernöl**, der Hälfte der **Petersilie** und 1 EL **Butter** mischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Diese Mischung bis zur Weiterverwendung in den Kühlschrank stellen.



2 **Karotten** schälen, längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. In einer Auflaufform verteilen, mit ½ EL **Olivenöl** und 1 TL **Honig** beträufeln, **salzen** und **pfeffern** und miteinander mischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 10 Min. backen.



3 Währenddessen: **Schweinefilet** mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Medaillons schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen und **Medaillons** auf beiden Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten.

4 **Karotten** nach der Garzeit aus dem Backofen holen, **Schweinemedallions** darauf verteilen, **Kürbiskern-Masse** auf die **Medaillons** geben. Auflaufform weitere 10 Min. zurück in den Backofen geben, bis die Kruste leicht braun ist.



5 Pfanne mit Küchenpapier auswischen und 1 EL **Butter** darin erhitzen. **Schupfnudeln** darin ca. 5 Min. knusprig braun anbraten.

6 **Schupfnudeln** auf Tellern verteilen. **Medaillons** mit **Kürbiskernkruste** und **Karotten** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und genießen!