

# Würziges Schweinefilet mit Mandelpesto

dazu Ofengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 574 kcal • Tag 5 kochen

19



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Tomate



rote Spitzpaprika



Basilikum



geriebener Hartkäse



Mandelblättchen



Basilikumpaste



rote Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	2	3	4
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Mandelblättchen <b>22)</b>	10 g	20 g	20 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	450 kJ/108 kcal	2400 kJ/574 kcal
Fett	6,41 g	34,21 g
- davon ges. Fettsäuren	1,24 g	6,59 g
Kohlenhydrate	4,82 g	25,70 g
- davon Zucker	1,84 g	9,81 g
Eiweiß	7,39 g	39,41 g
Salz	0,190 g	1,011 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 22) Mandeln

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten

ES: Spanien MA: Marokko



## Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Spitzpaprika** halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Tomaten** achteln.

**Zwiebel** abziehen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.



## Pesto zubereiten

**Basilikumpaste**, **Hartkäse**, **Mandelblättchen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\*** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren.

**Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen, bis zum Servieren kaltstellen und mit der Zubereitung fortfahren.



## Gemüse backen

**Kartoffeln**, **Zucchini**, **Spitzpaprika**, **Zwiebel** und **Tomaten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen).

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 25 – 28 Min. auf der mittleren Schiene des Backofens backen, bis die **Kartoffeln** weich sind und das **Gemüse** leicht gebräunt ist.

Währenddessen das **Pesto** zubereiten.



## Schweinefilets braten

**Schweinefilet** in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden und von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

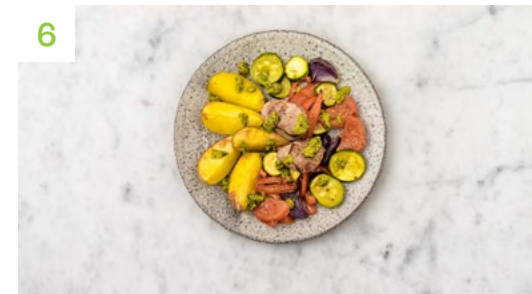
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Schweinemedillons** darin 2 – 3 Min. je Seite braten und für die letzten 5 – 7 Min. der Gemüse-Backzeit mit in den Backofen geben, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



## Zerkleinern

Blätter vom **Basilikum** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Anrichten

Gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen.

**Pesto** und **Schweinefilets** darauf anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

