



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 23 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)
2015

Marinierte Schweinemedallions mit Hasselback-Kartoffeln, selbstgemachtem Kräuterquark und Salatmix "oriental"

Die Zubereitung als Fächerkartoffel wurde in Schweden im Hotel Hasselbacken kreiert, woher sich der Name Hasselback herleitet. Du kannst sie auch als Hauptgericht verwenden und die Spalten abwechselnd mit Bacon und Käse füllen. Heute lässt Du Dir dazu aber Schweinemedallions und einen frischen Salat schmecken.



40 min.



Stufe 3



Kartoffeln „Drillinge“



Petersilie



Schnittlauch



Quark



Gewürzmischung



Schweinefilet



Salatmix

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln „Drillinge“	600 g	1200 g
Petersilie	5 g	10 g
Schnittlauch	5 g	10 g
Quark 20% 7)	250 g	500 g
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Schweinefilet	2	4
Salatmix	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 727 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Fett: 34 g, Eiweiß: 49 g
Ballaststoffe: 4 g

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

Butter, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Kochlöffel, Backpapier, Backblech, Pfanne, Sieb, Schüsseln

2



1 Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

2 Für die Hasselback-Kartoffeln: **Kartoffeln** gut waschen und trocknen. Dann mehrfach quer im Abstand von 1-2 mm so weit einschneiden, dass sie nicht auseinanderfallen. Das gelingt am besten, wenn hinter der Kartoffel ein Kochlöffelstiel legt, sodass man sie nicht ganz durchschneiden kann. Diesen Vorgang mit allen Kartoffeln wiederholen.

3



3 **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, auf jede Kartoffel eine Messerspitze **Butter** geben, mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und für 30–35 Min. in den Backofen schieben (nach ca. 20 Min. auf Ober-/Unterhitze einstellen).

4 Für den Kräuterquark: **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein hacken. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. **Quark**, **Kräuter**, 1 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** gut verrühren und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

5



5 **Gewürzmischung** mit **Salz**, **Pfeffer** und 2 EL **Öl** verrühren. **Schweinefilet** quer in 6 gleich große **Medaillons** schneiden und in der **Gewürzmischung** wenden. Eine Pfanne erhitzen und **Medaillons** auf jeder Seite 1–2 Min. scharf anbraten. Dann für 10–15 Min. zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben (jetzt auf Ober-/Unterhitze umstellen).

5



6 **Salat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit einem Dressing aus 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** vermischen und bis zum Anrichten in einer Schüssel ziehen lassen.

7 Zum Anrichten **Kräuterquark** evtl. noch einmal mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Dann mit **Schweinemedallions** und **Hasselback-Kartoffeln** auf Tellern verteilen und zusammen mit dem **Salatmix** genießen!