

# Saftiges Schweinefilet mit Senfrahm dazu geröstete Karotten und Rosmarinkartoffeln

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 770 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Petersilie glatt



Rosmarin



Kochsahne



süßer Senf



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	4	6	8
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	225 g**	300 g
süßer Senf <b>9</b>	15 ml	30 ml	30 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 750 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	3223 kJ/770 kcal
Fett	4,3 g	32,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	11,3 g
Kohlenhydrate	9,2 g	69,7 g
– davon Zucker	2,9 g	21,7 g
Eiweiß	5,2 g	39,6 g
Salz	0,18 g	1,35 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) **9**) Senf

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



## Karotten zubereiten

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

**Karotten** nach Belieben schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden. **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kartoffeln** lassen) und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Schweinefilets backen

**Schweinefilets** aus der Pfanne nehmen und für die letzten 10 Min. der Kartoffel-Garzeit mit auf das Backblech geben und backen, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist.



## Kartoffeln zubereiten

**Rosmarinnadeln** fein hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit **Rosmarin** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen und neben den **Karotten** auf dem Backblech verteilen.

**Karotten** und **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Für die Soße

**Kochsahne**, **Hühnerbrühe**, 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser\*** und **Senf** in die Pfanne geben. Aufkochen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Schweinefilets braten

**Fleisch salzen\*** und **pfeffern\***.

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

**Filets** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.



## Anrichten

**Schweinefilets** aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

**Kartoffelspalten** und **Karotten** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und mit der **Soße** 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>

