

Schweinefilet mit Honig-Senf-Gemüse

dazu cremige Porreesoße

High Protein Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 629 kcal • Tag 5 kochen

1



Schweinefilet



Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Porree



körniger Senf



Kochsahne



Rinderbrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Blütenhonig



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Porree NL BE	0,5**	1	1
körniger Senf 9	8 g**	13 g**	17 g
Kochsahne 7	150 g	200 g	300 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Blütenhonig	8 g	20 g	20 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. 600 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	2634 kJ/629 kcal
Fett	5,12 g	30,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,70 g	10,25 g
Kohlenhydrate	8,09 g	48,71 g
– davon Zucker	2,75 g	16,57 g
Eiweiß	6,23 g	37,54 g
Salz	0,330 g	1,990 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 **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **DK:** Dänemark



Für das Ofengemüse

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

Karotten schälen, längs vierteln und in 4 – 5 cm lange Stifte schneiden.

Kartoffeln gründlich waschen und vierteln. **Gemüse** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Honig** und **Senf** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen. **Gemüse** 25 – 30 Min. backen, bis es weich und außen leicht gebräunt ist.



Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Rinderbrühe**, **Gewürzmischung** und **Sahne** verrühren.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden.



Schweinefilets braten

Schweinefilets mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** einreiben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

Schweinefilets aus der Pfanne nehmen, in den letzten 8 – 10 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech legen und fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



Soße kochen

Hitze reduzieren und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen. **Porreeringe** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Pfannenhalt mit dem **Sahnemix** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt und der **Porree** weich ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Schweinefilets und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Porreerahm** dazu 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>

