

# Schweinefilet mit Honig-Thymian-Soße

dazu gebackene Süßkartoffelscheiben und Buschbohnen

Family 30 – 40 Minuten • 775 kcal • Tag 5 kochen

1



Schweinefilet



Buschbohnen



Süßkartoffel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Thymian



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gemüsebrühe



- 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

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*, Honig\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Thymian	5 g**	7,5 g**	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	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	434 kJ/104 kcal	3242 kJ/775 kcal
Fett	3,68 g	27,48 g
– davon ges. Fettsäuren	1,02 g	7,60 g
Kohlenhydrate	12,34 g	92,25 g
– davon Zucker	3,27 g	24,48 g
Eiweiß	4,94 g	36,96 g
Salz	0,273 g	2,044 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: 10** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten



## Für die Süßkartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen). Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und mit „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Süßkartoffelscheiben** 18 – 22 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



## Gemüse vorbereiten

**Zwiebel** abziehen und in Ringe schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

**Knoblauch** abziehen.

Blätter von der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] **Thymian** abzupfen.

Aus 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser\*** und dem mitgelieferten **Gemüsebrühpulver** eine **Gemüsebrühe** vorbereiten.



## Fleisch braten

In der Zwischenzeit **Schweinefilets** auf beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** stark erhitzen, **Filets** darin je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.



## Gemüse zubereiten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel** darin 2 – 3 Min. andünsten.

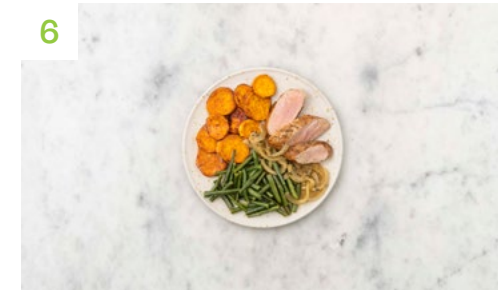
**Knoblauch** dazupressen, **Thymian** zugeben und ca. 1 Min. braten, dann mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen.

**Bohnen** dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unterrühren und 1 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** leicht eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Fleisch im Ofen garen

Nach ca. 10 Min. der Süßkartoffel-Garzeit die angebratenen **Schweinefilets** mit auf das Backblech geben und ca. 8 – 10 Min. im Backofen fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



## Anrichten

**Süßkartoffelscheiben** auf Teller verteilen, **Buschbohnen** mit **Honig-Thymian-Soße** darübergeben. **Schweinefilets** darauf anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

