

Schweinefilet mit würziger Aprikosensoße dazu Mandel-Wirsing und Kartoffelecken

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 603 kcal • Tag 2 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Aprikosenchutney



Schalotte



körniger Senf



Hühnerbrühe



Mandelblättchen



getrocknete Aprikosen



Schweinefilet



Wirsing (geschnitten)



Knoblauchzehe

Los geht's

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

Basiszutaten

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Pfannen und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	40 g	40 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Wirsing (geschnitten)	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

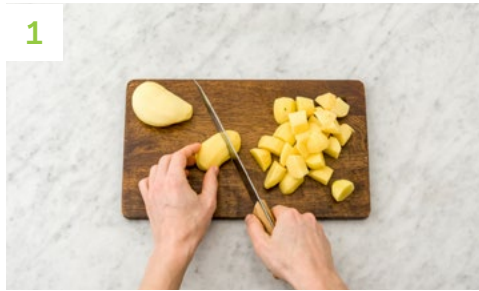
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 590 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	2523 kJ/603 kcal
Fett	4,13 g	24,42 g
– davon ges. Fettsäuren	0,92 g	5,41 g
Kohlenhydrate	8,23 g	48,63 g
– davon Zucker	2,86 g	16,88 g
Eiweiß	6,64 g	39,27 g
Salz	0,325 g	1,921 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: **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **22)** Mandeln (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande

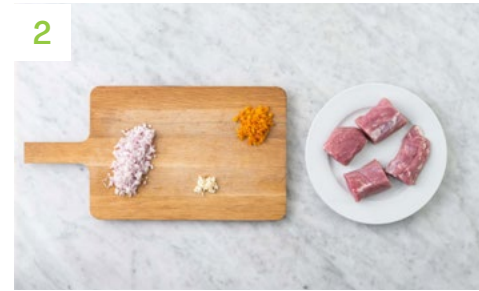


Kartoffeln backen

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

Kartoffeln nach Belieben schälen oder gründlich waschen und in 2 – 3 cm große, mundgerechte Stücke schneiden.

Danach auf eine Hälfte von einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.



Kleine Vorbereitung

Schalotte fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Getrocknete Aprikosen sehr fein würfeln.

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe**, **Senf**, **Aprikosenwürfel** und **Aprikosenchutney** miteinander verrühren.

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



Fleisch braten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. goldbraun rösten, bis diese fein duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schweinemedaillons** darin 2 – 3 Min. je Seite braten.

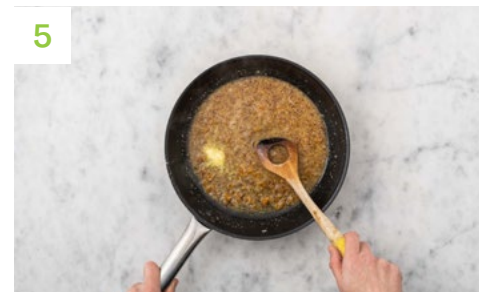
Medaillons zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und 8 – 10 Min. mitbacken, bis diese in der Mitte nur noch leicht rosa sind.



Wirsing anbraten

In einer zweiten großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** und **Wirsing** darin 3 – 4 Min. anbraten bis der **Wirsing** leicht Farbe nimmt.

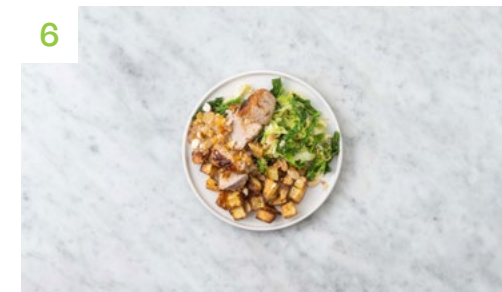
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Soße

Pfanne aus Schritt 3 wieder bei mittlerer Hitze erhitzen und ohne Zugabe von Fett **Schalottenwürfel** darin 3 Min. farblos anschwitzen.

Pfanneninhalte mit dem vorbereiteten **Soßenmix** ablöschen, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** hinzufügen und alles zusammen 2 – 3 Min. kochen, bis die **Soße** etwas angegedickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln, **Medaillons** und **Wirsing** nebeneinander auf Tellern anrichten, **Soße** dazugeben und **Wirsing** mit **Mandelblättchen** bestreuen.

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>

