

Würziges Schweinefilet mit Mandelpesto dazu Ofengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 574 kcal • Tag 5 kochen

19



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Tomate



rote Spitzpaprika



Basilikum



geriebener Hartkäse



Mandelblättchen



Basilikumpaste



rote Zwiebel



- 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*

Olivenöl*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	2	3	4
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	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. 530 g)
Brennwert	450 kJ/108 kcal	2400 kJ/574 kcal
Fett	6,41 g	34,21 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	6,59 g
Kohlenhydrate	4,82 g	25,70 g
– davon Zucker	1,84 g	9,81 g
Eiweiß	7,39 g	39,41 g
Salz	0,190 g	1,011 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) 8) Eier 22) Mandeln (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien MA: Marokko



Vorbereitung

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



Für die Kartoffeln

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln.

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Tomaten achteln.

Zwiebel in 1 cm dicke Spalten schneiden.



Gemüse backen

Kartoffeln, Zucchini, Zwiebel, Paprika und **Tomaten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen), mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 28 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind und das **Gemüse** leicht gebräunt ist.



Für das Pesto

In einem hohen Rührgefäß aus **Basilikumblättern, Basilikumpaste, Hartkäse, Mandelblättchen**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabs ein **Pesto** herstellen.

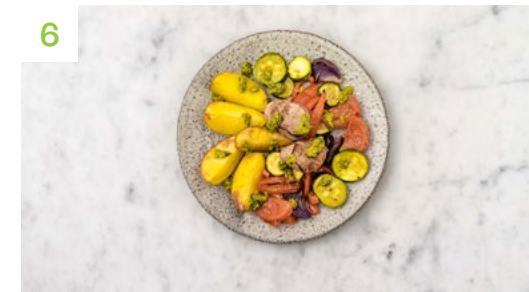


Schweinefilets braten

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

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

Schweinemedailons darin 2 – 3 Min. je Seite braten und für die letzten 5 – 7 Min. der Gemüse-Backzeit mit in den Backofen geben, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



Anrichten

Gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen.

Schweinefilets und **Pesto** darauf 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>

