



# SAFTIGES SCHWEINEFILET

mit Honig-Senf-Gemüse und Porreesoße



## HELLO SENF

Wusstest Du, dass Senf schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz eingesetzt wurde?! Wir lieben die scharfe Note und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!



Karotten



Kartoffeln (Drillinge)



Schweinefilet



Porree



Senfsamen



Kochsahne



Rinderbrühe



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Honig

35–45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1–5 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 hohes Rührgefäß**.



## 1 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** vierteln.

**Gemüse** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, **Honig** und **Senfsaat** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 GEMÜSE BACKEN

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



## 3 FÜR DIE SOSSE

In einem hohen Rührgefäß **Rinderbrühe**, **Gewürzmischung**, **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** vermischen.

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



## 4 SCHWEINEFILETS BRATEN

**Schweinefilets** mit 1 EL [1½ 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** leicht rosa ist.



## 5 SOSSE KOCHEN

Hitze reduzieren und wieder 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Porreeringe** für 2 – 3 Min. anschwitzen. Pfanninhalt mit dem **Sahnemix** ablöschen und für weitere 2 Min. einköcheln lassen. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Schweinefilets** und **Gemüse** auf Tellern verteilen, **Porreesoße** dazu anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotten DE	2	3	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Honig	20 g	20 g	40 g
Senfsamen 4)	4 g	6 g	8 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	2 g	4 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Porree DE   BE	1	2	2
Schweinefilets	250 g	375 g	500 g
Öl* für Schritt 1, 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

🕒 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	471 kJ/113 kcal	2.849 kJ/681 kcal
Fett	5,80 g	35,11 g
– davon ges. Fettsäuren	2,24 g	13,54 g
Kohlenhydrate	9,06 g	54,83 g
– davon Zucker	3,56 g	21,54 g
Eiweiß	5,85 g	35,42 g
Salz	0,133 g	0,804 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

4) Senf 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at