



Saftiges Schweinefilet mit Senfkruste,

Rosmarin-Drillingen und buntem Salat

FAMILY HIGHLIGHT

TASTY!



Schweinefilet



Semmelbrösel



Kartoffeln (Drillinge)



Salatmix



Karotte



Gurke



Rosmarin



körniger Senf

Mahlzeit zum Sammeln

Manchmal machen schon die kleinen Tricks ein Gericht zu etwas ganz Besonderem.

So wie heute bei Eurem Schweinefilet –

da sorgt die herrlich pikante Senfkruste für den ganz besonderen Geschmack! Kennst Du noch mehr Gerichte, bei denen ein kleiner Trick eine große Wirkung auf den Geschmack?

Zum Beispiel ein bisschen Kresse auf der Käseschnitte?

Knackige Sonnenblumenkerne im Obstsalat?

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst Sie doch die **Karotten** reiben und die **Gurke** in Scheiben schneiden.



3 WÄHRENDEDESSEN

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelhälften für 6 – 8 Min. bissfest garen, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, Deckel aufsetzen und warm halten.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb** und eine **Auflaufform**.



1 SCHWEINEFILETS BRATEN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heizt den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.

Schweinefilets mit ein wenig **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.



4 SALAT ZUBEREITEN

Karotte schälen und grob reiben.

Gurke in dünne Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, **Essig*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatmix, **Karottenraspel** und **Gurkenscheiben** mit dem **Dressing** vermischen.

Die **Hälfte** der **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken.



2 SCHWEINEFILETS PANIEREN

Schweinefilets aus der Pfanne nehmen, dünn mit **körnigem Senf** bestreichen und in **Semmelbröseln** wenden.

Schweinefilets in eine Auflaufform geben und im Backofen 10 – 15 Min. fertig backen.



5 FÜR DIE DRILLINGE

Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen, **Öl*** bei mittlerer Hitze darin erwärmen, **Kartoffelviertel** und gehackten **Rosmarin** zugeben und 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Schweinefilets** aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

Kartoffelviertel und **Salat** dazu anrichten, nach Belieben mit restlichem **Rosmarin** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
körniger Senf 10)	17 g	34 g	40 g
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g	50 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Karotte DE	1	1 (groß)	2
Gurke NL BE ES	1	1 (groß)	2
Salatmix	75 g	100 g	150 g
Rosmarin (Zweig)	½	¾	1
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Essig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2345 kJ/561 kcal
Fett	3 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	1 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	6 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 10) Senf

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at