



WÜRZIGES SCHWEINEFILET

mit Pinienkern-Basilikum-Pesto, angebratener Zucchini und Ofenkartoffeln



HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Unsere Gewürzmischung beinhaltet Tomatengranulat, Rosmarinnadeln, Zwiebelgranulat, milden Chili, Oregano, Basilikum, Thymian, Knoblauchgranulat, Kressesaat und Steinpilzpulver.



Schweinefilet



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Pinienkerne



Gewürzmischung



Basilikum



Hartkäse

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Genieße den beginnenden Spätsommer mit unserem Rezept für dieses leckere, mediterrane Schweinefilet! Während Deine Kartoffelspalten knusprig im Ofen backen, brutzelst Du Filet und Zucchini in der Pfanne und bereitest ein grünes Pesto mit angerösteten Pinienkernen zu. Die frischen Aromen vom Basilikum auf dem zarten Filet wirst Du lieben! Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Fleisch**, **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Stabmixer**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren, auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** geben und **20 – 25 Min.** auf der mittleren Schiene im **Backofen** backen (dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen).



2 ZUCCHINI SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in **0,5 cm** dicke Scheiben schneiden.



3 PINIENKERNE RÖSTEN

Eine große Pfanne ohne Zugabe von **Fett** erwärmen und die **Pinienkerne** darin anrösten, bis sie duften. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.



4 PESTO HERSTELLEN

In ein hohes Rührgefäß **Basilikumblätter**, **2 EL [4 EL] Olivenöl**, **5 EL [10 EL] Wasser**, **Pinienkerne**, **Hartkäse**, **Salz** und **Pfeffer** geben und mithilfe eines Pürierstabes zu einem cremigen **Pesto** verarbeiten.



5 FLEISCH BRATEN

Schweinefilets etwas flach klopfen. **1 EL [2 EL] Öl** in der großen Pfanne erwärmen und **Filets** scharf von jeder Seite **2 – 3 Min.** anbraten. Mit **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** würzen und **5 – 7 Min.** vor Ende der Garzeit zu den **Kartoffeln** in den **Backofen** geben.



6 ZUM SCHLUSS

In der Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Zucchini**scheiben bei mittlerer Hitze für **2 – 3 Min.** anbraten und kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Kartoffelhälften** und **Zucchini**scheiben auf Tellern anrichten. **Pesto** und **Schweinefilet** darauf anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Zucchini PL	2	4
Pinienkerne 15)	5 g	10 g
Basilikum	10 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g
Schweinefilet	2	4
Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“ 15)	2 g	4 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2350 kJ/562 kcal
Fett	5 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	7 g	37 g
– davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	8 g	47 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

3) Ei 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

PL: Polen

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!