

SCHWEINEFILETS MIT HONIG-THYMIAN-SOSSE, dazu gebackene Süßkartoffelscheiben und Buschbohnen

EXTRA
FLEISCH

Schweinefilet



Schweinefilet



Süßkartoffel



Gewürzmischung
"Kartoffelknaller"



Schalotte



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Thymian



Honig



Gemüsebrühe



30 Minuten Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Ein Hoch auf Hello Extra! Dank der doppelten Portion Fleisch erhältst Du mehr vom Geschmackserlebnis aus Schweinefilet, Honig und Thymian! Die knackigen Buschbohnen und Süßkartoffelscheiben mit ihren herrlichen Röstaromen passen perfekt zu diesem leckeren Gericht, das übrigens voller **Proteine** und **Ballaststoffe** steckt! Lass es Dir schmecken – am besten auf der Veranda oder dem Balkon!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] **Wasser** im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. **Süßkartoffelscheiben** auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen), mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 GEMÜSE VORBEREITEN

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden.
Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.
Blätter vom **Thymian** abzupfen.
Knoblauch abziehen.
Aus heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



2 BACKEN

Süßkartoffelscheiben auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

FLEISCH BRATEN

In der Zwischenzeit **Schweinefilets** auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.
In einer großen Pfanne **Öl*** stark erhitzen, **Filets** darin je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.



5 GEMÜSE ZUBEREITEN

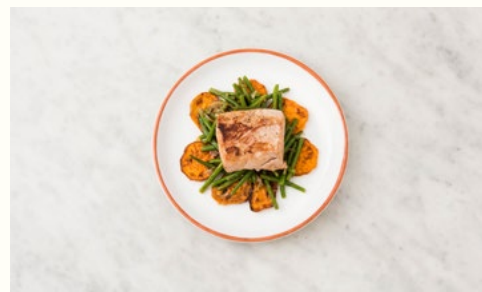
Erneut in der großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Schalottenringe** darin 2 – 3 Min. andünsten.
Knoblauch dazupressen, **Thymianblättchen** zugeben und ca. 1 Min. braten. Dann mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen.
Bohnenhälften zugeben und alles ca 10 Min. einköcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind.
Honig und **Butter*** unterrühren und **Soße** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FLEISCH IM OFEN GAREN

Nach ca. 10 Min. Süßkartoffel-Garzeit die angebratenen **Schweinefilets** mit auf das **Backblech** geben und alles ca. 10 Min. im Backofen fertig garen.

In dieser Zeit kannst Du mit den nächsten Schritten weitermachen.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelscheiben auf Teller verteilen, **Buschbohnen** mit **Honig-Thymian-Soße** darübergeben.
Schweinefilets darauf anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	2	2 (groß)	4
Gewürzmischung "Kartoffelknaller" 15)	1 g	2 g	2 g
Schweinefilet	560 g	840 g	1120 g
Schalotte NL	1	2	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Thymian	5 g ☺	7,5 g ☺	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühe 15)	2 g	4 g	4 g
Honig	8 g	16 g	16 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
heißes Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Butter* 7)	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	3323 kJ/791 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	12 g	84 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	10 g	70 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch **15)** kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, **NL:** Niederlande, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!