



# DEFTIGES SCHWEINEFILET MIT PESTO,

dazu Ofenkartoffeln und gebratene Zucchinischeiben

## EXTRA FLEISCH

Schweinefilet



Schweinefilets



Hartkäse ital. Art



Gewürz  
"HelloMediterraneo"



Pinienkerne



Zucchini



Kartoffeln



Basilikum



40 Minuten Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Die perfekte Mischung für Deinen Teller: eine große Portion **Proteine**, dazu eine würzige Pestohaube, jede Menge Zucchini Gemüse und goldbraun gebackene Ofenkartoffeln, wodurch das ganze Gericht sogar einiges an **Ballaststoffen** zu bieten hat. Für die gute Laune gibt's italienische Gewürze, frisches Basilikum und Pinienkerne. Einen weiteren Pluspunkt bietet Dir unser Gericht außerdem: Du genießt völlig **glutenfrei**! Lass es Dir schmecken!



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



## 1 FÜR DIE KARTOFFELN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren.

**Kartoffelhälften** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen), mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 20 – 25 Min. auf mittlerer Schiene im Backofen backen.



## 4 SCHWEINEFILET BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** erwärmen und **Schweinefilets** von jeder Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Mit der **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** auf beiden Seiten würzen und für die letzten 5 – 7 Min. der Kartoffelbackzeit mit in den Backofen geben.

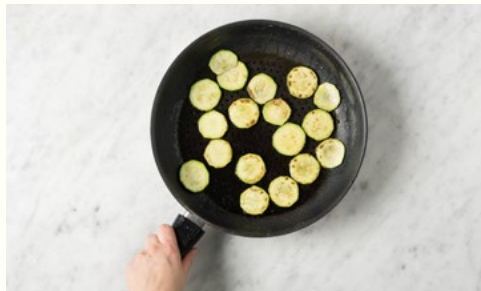


## 2 WÄHRENDDESSEN

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

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

Anschließend **Pinienkerne** kurz abkühlen lassen.



## 5 ZUCCHINI ANBRATEN

In der großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Zucchini** bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anbraten und kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 FÜR DAS PESTO

In ein hohes Rührgefäß **Basilikumblätter**, **Hartkäse**, **Olivenöl\***, **Wasser\*** und **geröstete Pinienkerne** geben.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mithilfe eines Pürrierstabes zu einem **Pesto** verarbeiten.



## 6 ANRICHTEN

Gebackene **Kartoffeln** und **Zucchini** auf Teller verteilen. **Pesto** und **Schweinefilets** dazu anrichten und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini <b>BE</b>   <b>PL</b>	2	3	4
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Basilikum	20 g	20 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g	40 g
Schweinefilet	560 g	840 g	1120 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	1 g	2 g	2 g
Olivenöl*	4 EL	6 EL	8 EL
Wasser*	8 EL	12 EL	16 EL
Öl*	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	382 kJ/91 kcal	2826 kJ/676 kcal
Fett	3 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	5 g	39 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	10 g	75 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	2 g

## ALLERGENE

3) Eier 5) Milch

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

## URSPRUNGSLÄNDER

**BE:** Belgien, **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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!