

Deftiger Schweinebraten mit Senfkruste,

gebackenem Kürbisgemüse und Sauerkirschsoße



IDEE DES MONATS







Schweinekrustenbraten

Kürbis (Hokkaido)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Balsamico-Crème





Kartoffeln (Drillinge)







Schnittlauch



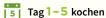


Kirschkonfitüre



90 Minuten





Heute bringen wir Dir mit unserer Idee des Monats ein echtes Festmahl auf den Tisch: Ein saftiger Schweinebraten aus dem Ofen! Dazu gibt es ein herbstliches Ensemble aus saisonalem Hokkaido-Kürbis, knackigen Äpfeln und gerösteten Kürbiskernen. Getoppt wird das Ganze dann noch mit einer selbst gemachten Bratensoße aus süßer Kirschkonfitüre. Lass es dir schmecken!

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Zum Kochen benötigst Du eine Auflaufform, Backpapier, ein Backblech, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel.



ZU BEGINN Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Knoblauch und rote Zwiebel abziehen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Zwiebeln grob würfeln und den Rest in feine Streifen schneiden.



BRATEN VORBEREITEN Schwarte vom Schweinebraten quer und längs einschneiden, so dass ein Schachbrettmuster entsteht. Anschließend rundherum salzen* und pfeffern* und mit körnigen Senf einreiben.

TIPP: Versuche nur die Schwarte einzuschneiden und nicht das Fleisch.



BRATEN BACKEN Heiße Hühnerbrühe* vorbereiten. Schweinebraten mit der Schwarte nach unten in eine Auflaufform geben.

Zwiebelwürfel und Knoblauchscheiben daneben verteilen und alles mit er vorbereiteten Brühe übergießen.

Schweinebraten für 90 Min. im Backofen backen, dabei nach 30 Min, den Braten wenden.



GEMÜSE ZUBEREITEN Kürbis halbieren. Kerne entfernen und Kürbishälften in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Ungeschälte Kartoffeln halbieren. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfelhälften in Spalten schneiden.

Kartoffelhälften, Kürbis- und Apfelspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* mischen und ca. 45 Min. backen.



FÜR DAS KÜRBIS-KRÄUTER-ÖL In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne weitere Fettzugabe 2 – 3 Min. brösten, bis sie fein duften. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

Zitronenschale abreiben. Zitrone halbieren. Petersilienblätter fein hacken und Schnittlauch in Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel gehackte Petersilie, Schnittlauchröllchen, Kürbiskerne, Zitronenabrieb, Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* mischen.

Backofen auf Grillfunkion stellen.



SOSSE KOCHEN UND ANRICHTEN Braten aus der Form nehmen und Brühe durch ein Sieb auffangen. Braten mit der Schwarte nach oben zurück in die Form geben und 4 – 5 Min. unter dem Grill knusprig grillen.

Für die **Soße** in der großen Pfanne Öl* erwärmen und Zwiebelstreifen darin 1 – 2 Min braten. Mit Balsamico-Crème, Brühe und Kirschkonfitüre ablöschen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen.

Gemüse mit Kürbiskern-Kräuter-Öl mischen und auf Teller verteilen. Schweinebraten in Scheiben schneiden, daneben anrichten und mit der Soße genießen.



2-4 PERSONEN ——

ZUTATE

* Gut, im Haus zu haben.

Salz*, Pfeffer*

① Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

nach Geschmack

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	2828 kJ/676kcal
Fett	4 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	11 g
Kohlenhydrate	8 g	67 g
- davon Zucker	3 g	27 g
Eiweiß	5 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien, FR: Frankreich, 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 **AT** +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.de kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 40 | 9

