



DEFTIGES SCHWEINEFILET MIT PESTO,

dazu Ofenkartoffeln und gebratene Zucchinischeiben



HELLO BASILIKUM

Wusstest Du, dass Basilikum gleich eine ganze Reihe Spitznamen hat? Basilie, Basiliakraut oder Königskraut sind nur einige von ihnen.



Schweinefilets



Hartkäse ital. Art



Gewürz
"HelloMediterraneo"



Pinienkerne



Zucchini



Kartoffeln



Basilikum



40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Würzig und **proteinreich** wird es heute, doch gleichzeitig entführen wir Dich geschmacklich in wärmere und mediterrane Gefilde. Denn unser Schweinefilet mit Pestohaube bringt Dich durch die frischen Kräuter in richtig gute Laune. Dabei helfen 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 **Pürierstab**, **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.

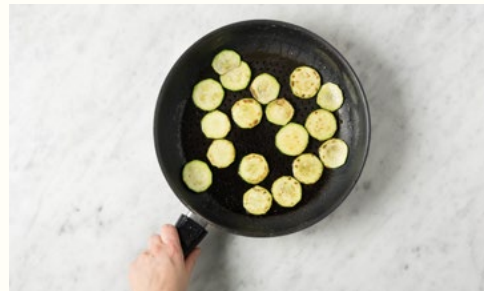


2 WÄHRENDDESSEN

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 **Zuchinischeiben** bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anbraten und kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 FÜR DAS PESTO

In ein hohes Rührgefäß **Basilikumblätter**, **Hartkäse**, **Oliveöl***, **Wasser*** und **geröstete Pinienkerne** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mithilfe eines Pürierstabes zu einem **Pesto** verarbeiten.



6 ANRICHTEN

Gebackene **Kartoffeln** und **Zuchinischeiben** 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 BE PL	2	3	4
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g	40 g
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	1 g	2 g	2 g
Oliveöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser*	5 EL	7½ EL	10 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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2192 kJ/524 kcal
Fett	4 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	6 g	38 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	7 g	44 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	1 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!