



Saftiges Schweinefilet mit Senfkruste,

Rosmarindrillingen und buntem Feldsalat



HELLO FELDSALAT

Feldsalat hat nach der Petersilie den höchsten natürlichen Eisengehalt von allen Gemüse- und Kräutersorten!



Schweinefilet



Feldsalat



Karotte



Semmelbrösel



Kartoffeln (Drillinge)



Gurke



Rosmarin



körniger Senf



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Manchmal machen schon die kleinen Tricks ein Gericht zu etwas ganz Besonderem. Und was ist schon eine Panade gegen diese herrlich pikante Senfkruste, die heute Dein Schweinefilet ziert? Passend dazu gibt es goldbraun gebrutzelte Drillinge mit einer kräftig-frischen Rosmarinnote und einen bunten Salat, der voller Vitamine und Mineralstoffe steckt. Für ausreichend **Ballaststoffe** haben wir auch gesorgt, sodass Du lange satt bleibst. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, eine **Auflaufform**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe** und **Küchenpapier**.



1 SCHWEINEFILET BRATEN

Schweinefilets mit ein wenig **Öl** einreiben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und das **Filet** ohne zusätzliches Öl darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.



2 SCHWEINEFILET FERTIG BACKEN

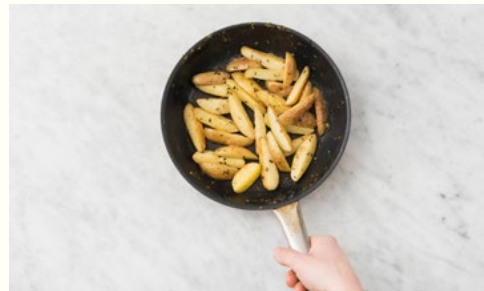
Schweinefilets aus der Pfanne nehmen, dünn mit **körnigem Senf** bestreichen und in **Semmelbröseln** wenden. **Schweinefilets** in eine Auflaufform geben und im Backofen 10 – 15 Min. fertig backen.

★ **TIPP:** Nach der Backzeit das Schwein im ausgeschalteten Backofen 5 – 10 Min. ruhen lassen.



4 SALAT ZUBEREITEN

Karotte schälen und grob reiben. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, ½ EL [1 EL] **Essig** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren. **Feldsalat**, **Karottenraspel** und **Gurkenscheiben** mit dem **Dressing** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 FÜR DIE ROSMARINKARTOFFELN

½ der **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken. Große Pfanne mit **Küchenpapier** auswaschen, dann 1 TL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kartoffelviertel** und gehackten **Rosmarin** (ein wenig für die Garnierung beiseitelegen) zugeben und 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



3 WÄHRENDDESSEN

Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** für 6 – 8 Min. darin bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Kartoffelviertel** zurück in den Topf geben, Deckel aufsetzen und so warm halten.



6 ANRICHTEN

Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. **Drillings** und **Feldsalat** dazu anrichten, nach Belieben mit restlichem **Rosmarin** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|------------------------|-------|--------|
| Schweinefilet | 2 | 4 |
| körniger Senf 10) | 17 g | 34 g |
| Semmelbrösel 1) 15) | 25 g | 50 g |
| Kartoffeln (Drillings) | 500 g | 1000 g |
| Karotte | 1 | 2 |
| Gurke | 1 | 2 |
| Feldsalat | 75 g | 150 g |
| Rosmarin | 5 g | 10 g |

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Zucker*

* 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. 650 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 363 kJ/87 kcal | 2430 kJ/579 kcal |
| Fett | 4 g | 22 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 5 g |
| Kohlenhydrate | 9 g | 56 g |
| – davon Zucker | 2 g | 10 g |
| Eiweiß | 6 g | 39 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 8 g |
| Salz | 1 g | 2 g |

ALLERGENE

1) Weizen 10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

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!