



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW04
2017

Hello Fresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Schweinefilet mit Senfkruste, gebratenen Drillingen und buntem Salat

Was ist schon eine Panade gegen diese herrlich pikante Senfkruste, die heute Dein Schweinefilet ziert? Dazu gibt es gold-braun gebrutzelte Drillinge und einen bunten Salat, der voller Vitamine und Mineralstoffe steckt. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



An Tag
1-5 kochen

schnell,
kalorienarm,
ballaststoffreich



Schweinefilet



Kartoffeln



Salatmischung



Gurke



Karotte



körniger Senf




Rosmarin



Pankomehl

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Schweinefilets	2	4
körniger Senf 10)	17 ml	34 ml
Pankomehl 1) 15)	25 g	50 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Baby-Salatsmischung	75 g	150 g
Karotte [Ursprungsl. DE]	1	2
Gurke [Ursprungsl. ES]	1	2
Rosmarin [Ursprungsl. IL]	½ Zweig 	1 Zweig

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2442/598	372/91
Fett (g)	24	4
– davon ges. Fettsäuren (g)	5	1
Kohlenhydrate (g)	54	8
– davon Zucker (g)	7	1
Eiweiß (g)	36	6
Ballaststoffe (g)	10	2
Salz (g)	1	0

Allergene: 1) Gluten 10) Senf

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

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

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Küchenpapier, große Pfanne, Auflaufform, großer Topf (mit Deckel), Sieb, Gemüseribe, große Schüssel



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

1 Schweinefilets mit Küchenpapier trockentupfen, 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. Aus der Pfanne nehmen, dünn mit körnigem Senf bestreichen und in Pankomehl wenden. In eine Auflaufform geben und im Backofen 10 – 15 Min. fertig backen.

TIPP: Nach der Backzeit die Schweinefilets im ausgeschalteten Backofen 5 – 10 Min. ruhen lassen.

2 Währenddessen: Ungeschälte Kartoffeln vierteln. In einen großen Topf reichlich kochendes Wasser geben, salzen, Kartoffelviertel darin 6 – 8 Min. bissfest garen, anschließend in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen. Abgedeckt im Topf warmhalten.

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

4 Rosmarinnadeln abzupfen und grob hacken. Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1 TL [1 EL] Öl erwärmen, Kartoffelviertel und ½ der Rosmarinnadeln zugeben und 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Schweinefilets mit Senfkruste aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Drillinge und Salat dazu anrichten, mit restlichem Rosmarin bestreuen und genießen.