



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW02
2017

HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Schweinefilet mit Dukkah-Kräuter-Kruste, Kartoffelstampf und Salat

Dukkah vereint den ganzen Orient in nur einem Gewürz: gerösteter Sesam, Koriander, Kumin, Thymian und Minze! Diese nussig-frische Gewürzmischung ist vielseitig einsetzbar und verleiht Deinem Schweinefilet mit den frischen Kräutern eine wunderbare Komplexität. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1

schnell, glutenfrei



Schweinefilet



Kartoffeln



Feldsalat



Zitrone



Petersilie



Minze




Knoblauchzehe



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Petersilie/Minze	je 10 g	je 20 g
Zitrone [Ursprungs. ESP]	½ 	1
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	1	2
mehligkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Gewürzmischung „Dukkah“ (11) 15)	8 g	16 g
Schweinefilet	1	2
Feldsalat	100 g	200 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 400 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2155/528	528/124
Fett (g)	28	7
– davon ges. Fettsäuren (g)	10	2
Kohlenhydrate (g)	33	8
– davon Zucker (g)	3	1
Eiweiß (g)	32	3
Ballaststoffe (g)	6	1
Salz (g)	1	0

Allergene: 11) Sesam

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

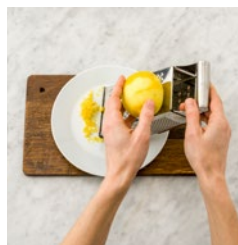
 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter **7)**

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Gemüseribe, kleine Schüssel, Backblech, Backpapier, großer Topf (mit Deckel), Sieb, Kartoffelstampfer, große Schüssel



Vorbereitung: Obst, 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 Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen und grob hacken. Schale der **Zitrone** abreiben, **Zitrone** halbieren. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Ungeschälte **Kartoffeln** in 2 cm große Würfel schneiden.

2 In einer kleinen Schüssel **Knoblauch**, gehackte **Petersilie** und **Minze**, etwas **Zitronenabrieb** und **Gewürzmischung** mit 1 EL **[2 EL]** **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

3 Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit 1 EL **[2 EL]** **Olivenöl** beträufeln, **Schweinefilet** darauflegen. **Dukkah-Kräuter-Mischung** auf das **Filet** streichen und etwas andrücken. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. garen.

4 Währenddessen: Einen großen Topf mit kochendem **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren, **Kartoffelwürfel** darin 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.

5 **Kartoffelwürfel** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. 1 EL **[2 EL]** **Butter** zufügen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerkleinern. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 In eine große Schüssel 1 EL **[2 EL]** **Zitronensaft** pressen. Mit 1 EL **[2 EL]** **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren, **Feldsalat** dazugeben und vermischen.

7 Überbackenes **Schweinefilet** aus dem Backofen nehmen und vorsichtig in Scheiben schneiden. **Kartoffelstampf** und **Salat** auf Teller verteilen, **Filetscheiben** mit **Dukkah-Kräuter-Kruste** dazu anrichten und genießen.

