

Schweinefilets mit Bacon-Salbei-Topping,

Kartoffelwedges und Weintraubensoße





HELLO SALBEI

Wir möchten nicht auf diesen Klassiker der italienischen Küche verzichten – seine feine Würze sorgt für kulinarische Highlights!







Schweinefilet





festk. Kartoffeln





Weintrauben



Knoblauchzehe

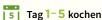


Baby-Spinat

45 Minuten

Stufe 3





Erlebe die Vielfalt des Geschmacks! Fruchtige Weintrauben vereinen sich auf Deinem Teller mit aromatischem Salbei – und bringen dabei eine wunderbare Frische ins Spiel. Die richtige Würze erhält unser Gericht mit Schweinefilet und Kartoffelwedges durch den knusprigen Bacon. Lass Dir dieses **glutenfreie**, **protein-** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

GEHT'S

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem Backpapier, ein Backblech, 1 kleine Pfanne (mit Deckel), 1 große Pfanne, Küchenpapier und eine Knoblauchpresse.

Entdecke die Schweinefilets mit Bacon-Salbei-Topping.



1 FÜR DIE KARTOFFELWEDGESKartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm breite
Spalten (Wedges) schneiden. Wedges auf
einem mit Backpapier belegten Backblech
verteilen (etwas Platz für das Fleisch lassen),
mit 1 EL [2 EL] Olivenöl beträufeln, salzen
und pfeffern. Auf der mittleren Schiene im
Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.
In der Zwischenzeit kannst Du mit der
Zubereitung fortfahren.



2 SCHWEINEFILETS BRATEN
Schweinefilets von beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer großen Pfanne ½ EL
[1 EL] Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Filets je Seite 2 – 3 Min. braten. Anschließend für ca. 10 Min. zu den Kartoffelwedges in den Backofen geben.



3 WÄHRENDDESSEN Salbeiblätter von den Stielen abzupfen, ½ der Blätter hacken. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.



FÜR DAS TOPPING
In einer kleinen Pfanne ½ EL [1 EL] Öl
bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebelwürfel
darin 2 – 3 Min. anbraten. Gehackten Salbei,
Weintrauben, 1 TL [1 EL] Zucker, 75 ml
[150 ml] Wasser, Salz und Pfeffer zufügen
und abgedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
Dann Deckel abnehmen, Weintrauben leicht
mit einer Gabel zerdrücken und Soße 4 Min.
weiterköcheln lassen.



Bacon in 1,5 cm große Würfel schneiden. In der großen, kalten Pfanne Baconwürfel ohne weitere Fettzugabe bei starker Hitze ca. 3 Min. knusprig anbraten. Restliche Salbeiblätter zufügen und ca. 1 Min. mitbraten. Bacon und Salbeiblätter aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



ANRICHTEN
Knoblauch abziehen. Die große Pfanne
erneut erwärmen, Baby-Spinat portionsweise
darin zusammenfallen lassen. Bei der letzten
Portion Knoblauch dazupressen, mit Salz
und Pfeffer abschmecken. Schweinefilets in
1 cm dicke Scheiben schneiden und auf Teller
verteilen. Mit Bacon-Salbei-Mischung toppen,
Kartoffelwedges dazu anrichten, mit Spinat
und Weintrauben-Salbei-Soße genießen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

	2P	4P
vorwiegend festk. Kartoffeln	400 g	800 g
Schweinefilet	2	4
Salbei	5 g 🕦	10 g
Zwiebel DE	1	2
Weintrauben	125 g	250 g
Bacon (Scheiben)	80 g	160 g
Knoblauchzehe ES	1/2 🕦	1
Baby-Spinat	200 g	400 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, 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. 600 g)
Brennwert	427 kJ/105 kcal	2555 kJ/625 kcal
Fett	5 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	7 g	44 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	7 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	2 g

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

2017 | KW18 | 1

