

## Schweinefilet unter würziger Kräuterkruste,

dazu Kartoffelstampf und Blattsalat





### **HELLO DUKKAH**

Dukkah ist ein Gewürz, das sich ständig verändern und weiterentwickeln kann. Im Orient hat fast jede Familie ihr eigenes Hausrezept für Dukkah.







Dukkah-Gewürz



Knoblauchzehe







Kartoffeln



Zitrone



Babysalat-Mix





30 Minuten





■ Stufe 1

Neuentdeckung | leichter Genuss



Zeit sparen



Tag 1-5 kochen

Hast Du schon einmal ein Schweinefilet unter einer Kräuterkruste probiert? Das geht ganz leicht und bringt Dir immer wieder Abwechslung auf den Tisch, weil sich die Kruste ganz nach Herzenslust variieren lässt. Heute wird es mit dem orientalischen Dukkah-Gewürz ganz besonders! Die Beilagen haben wir daher einfach und klassisch gehalten. Ein weiterer Vorteil: Dieses Rezept kommt ganz ohne Gluten aus. Lass es Dir schmecken!

# **GEHT'S**

Wasche Obst, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher, Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine Reibe, 1 kleine Schüssel, ein Backblech, Backpapier, 1 großen Topf (mit Deckel), ein Sieb, einen Kartoffelstampfer und 1 große Schüssel.



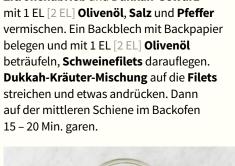
VORBEREITUNG Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen und grob hacken. Schale der **Zitrone** abreiben, Zitrone halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ungeschälte Kartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden.



SCHWEINEFILET BACKEN In einer kleinen Schüssel Knoblauch, gehackte Petersilie und Minze, etwas Zitronenabrieb und Dukkah-Gewürz



KARTOFFELN GAREN Einen großen Topf mit kochendem Wasser füllen, salzen und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Kartoffelwürfel darin 12 - 15 Min. garen, bis sie weich sind.





KARTOFFELN STAMPFEN Kartoffelwürfel nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. 1 EL [2 EL] **Butter** und je nach Geschmack 50 – 100 ml [100 – 200 ml] **Milch** dazugeben und zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**TIPP:** Wir haben Dir mehr Milch mitgeschickt, als Du wahrscheinlich brauchst, damit Du Dir den Kartoffelstampf ganz nach Deinem Geschmack zubereiten kannst.



**SALAT MARINIEREN** In eine große Schüssel 1 EL [2 EL] Zitronensaft pressen. Mit 1 EL [2 EL] Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, Babysalat-Mix dazugeben und unterheben.



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

**Guten Appetit!** 

# ZUTATEN

	2P	4P
Minze/Petersilie	20 g	40 g
Zitrone ES	1/2 🕦	1
Knoblauchzehe ES	1	2
mehligkochende Kartoffeln	500 g	1000 g
Dukkah-Gewürz 11) 15)	8 g	16 g
Schweinefilet	2	4
Milch (1,5 % Fett) 7)	100 ml 👁	200 ml 👁
Babysalat-Mix	100 g	200 g

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

 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	405 kJ/97 kcal	2524 kJ/602 kcal
Fett	5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	8 g	49 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	7 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Cal-	1 σ	1 σ

7) Milch 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

2018 | KW 02 | 1

