



# WÜRZIGES SCHWEINEFILET

mit Süßkartoffelecken und Apfel-Rosenkohl-Gemüse



## HELLO ROSENKOHL

*Klein, rund, grün – Rosenkohl sorgt in diesem Rezept für das gewisse Etwas!*



Schweinefilet



Süßkartoffel



Rosenkohl



getrocknete Cranberrys



Zitrone



Apfel



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Durch den braunen Zucker und die Gewürzmischung erhält das Schweinefilet eine schöne Glasur und das Fleisch bleibt super saftig. Die Kombination aus Rosenkohl, Cranberrys und Apfel macht dieses Gericht zu einem außergewöhnlichen, dennoch leichten und gesunden Essen. Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** und **glutenfreien** Gericht.



Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel**, eine **Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



## 1 FÜR DEN ROSENKOHL

Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** entfernen, **Rosenkohl** halbieren und Hälften in dünne Streifen schneiden. **Süßkartoffel** schälen, in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen). Mit **1 TL [2 TL] Olivenöl** beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und im Backofen auf der mittleren Schiene **20 – 25 Min.** backen, bis die **Süßkartoffelecken** weich und gebräunt sind.



## 4 ROSENKOHL BRATEN

In einer großen Pfanne **½ EL [1 EL] Öl** erhitzen, **Rosenkohlstreifen** und **Apfelwürfel** zugeben und für **5 – 6 Min.** anbraten, bis der **Rosenkohl** leicht gebräunt ist.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

**Gewürzmischung** in eine kleine Schüssel geben, **Schweinefilets** salzen und pfeffern, anschließend in der **Gewürzmischung** wenden. In den letzten **10 – 15 Min.** der Süßkartoffel-Backzeit **Schweinefilets** zulegen und garen.



## 5 ABSCHMECKEN

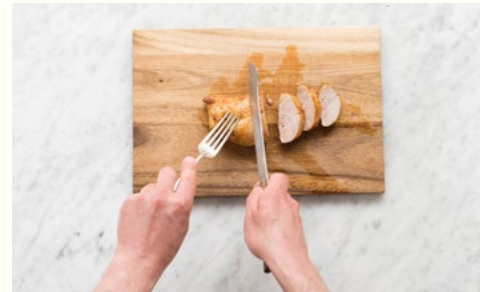
**Cranberrys** zum **Rosenkohl** hinzufügen, nach Geschmack **Zitronenschale** und **½ EL [1 EL] Zitronensaft** hinzugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 3 WÄHRENDDESSEN

**Apfel** vierteln, entkernen und **Apfelviertel** würfeln. **Zitronenschale** abreiben und **Zitrone** entsaften.

★ **TIPP:** Bei 2 Personen haben wir Dir mehr Zitrone mitgeschickt, als Du benötigst.



## 6 ANRICHTEN

**Schweinefilets** in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen, **Süßkartoffelecken** dazu anrichten und mit dem **Rosenkohl-Apfel-Gemüse** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rosenkohl	150 g	300 g
Süßkartoffel ES	1	2
Gewürzmischung "Süßes Cajun" <sup>15)</sup>	6 g	12 g
Schweinefilet	2	4
Apfel (Braeburn) DE	1	2
Zitrone ES	½	1
getrocknete Cranberrys	20 g	40 g

(Oliven-Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*)

\* 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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2410 kJ/575 kcal
Fett	2 g	10 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	14 g	81 g
– davon Zucker	6 g	34 g
Eiweiß	7 g	39 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

<sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## 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

# GUTEN APPETIT!