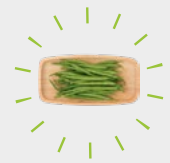




# SCHWEINEFILETS MIT HONIG-THYMIAN-SOSSE,

dazu gebackene Süßkartoffelscheiben und Buschbohnen



## HELLO BUSCHBOHNEN

Buschbohnen haben gegenüber anderen Bohnensorten einen großen Vorteil: Sie ranken nicht und benötigen daher kein Gerüst.



Schweinefilet



Süßkartoffel



Gewürzmischung  
"Kartoffelknaller"



Zwiebel



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Thymian



Honig



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Honig und Thymian sind ein unschlagbares Geschmacksduo! Darum bereitest Du Dir heute eine schmackhafte Soße zum saftigen Schweinefilet daraus zu und schwenkst auch gleich noch die Buschbohnen darin. Die Süßkartoffelscheiben mit ihren herrlichen Röstaromen passen perfekt zu diesem leckeren Gericht, das übrigens voller **Proteine** und **Ballaststoffe** steckt! Lass es Dir schmecken – am besten auf der Veranda oder dem Balkon!



Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. **Süßkartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen), mit **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 GEMÜSE VORBEREITEN

**Zwiebel** abziehen und in Ringe schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Blätter vom **Thymian** abzupfen.

**Knoblauch** abziehen.

Heiße **Gemüsebrühe\*** vorbereiten.



## 2 BACKEN

**Süßkartoffelscheiben** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

## FLEISCH BRATEN

In der Zwischenzeit **Schweinefilets** auf beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl\*** stark erhitzen, **Filets** darin je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.



## 5 GEMÜSE ZUBEREITEN

Erneut in der großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelringe** darin 2 – 3 Min. andünsten.

**Knoblauch** dazupressen, **Thymianblättchen** zugeben und ca. 1 Min. braten. Dann mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen.

**Bohnenhälften** zugeben und alles ca 10 Min. einköcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind.

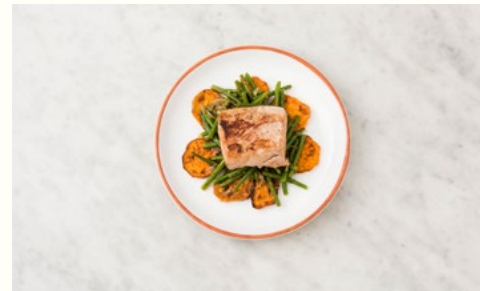
**Honig** und **Butter\*** unterrühren und **Soße** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 FLEISCH IM OFEN GAREN

Nach ca. 10 Min. Süßkartoffel-Garzeit die angebratenen **Schweinefilets** mit auf das Backblech geben und alles ca. 10 Min. im Backofen fertig garen.

In dieser Zeit kannst Du mit den nächsten Schritten weitermachen.



## 6 ANRICHTEN

**Süßkartoffelscheiben** auf Teller verteilen, **Buschbohnen** mit **Honig-Thymian-Soße** darübergeben.

**Schweinefilets** darauf anrichten und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>US</b>	1	2 (groß)	2
Gewürzmischung "Kartoffelknaller"	1 g	2 g	2 g
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Honig	8 g	8 g	16 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Gemüsebrühe*	250 ml	375 ml	500 ml
Butter* 5)	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

📌 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. 700 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2872 kJ/687 kcal
Fett	3 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	14 g	93 g
– davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	6 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	0 g	2 g

## ALLERGENE

5) Milch

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

## URSPRUNGSLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien,  
**US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!