



SCHWEINEFILET UNTER WÜRZIGER KRÄUTERKRUSTE, dazu Kartoffelstampf und Blattsalat



DUKKAH

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



Schweinefilets



Knoblauchzehe



Minze



Zitrone



mehlig. Kartoffeln



Gewürzmischung „Dukkah“



Salatmix



Petersilie

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2** Tag **1-5** kochen

leichter Genuss Zeit sparen

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!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 Kartoffelstampfer**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 VORBEREITUNG

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

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.



4 KARTOFFELN STAMPFEN

Kartoffelwürfel nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** und je nach Geschmack 50 – 100 ml [75 – 150 ml | 100 – 200 ml] **Milch*** dazugeben und zu einem Stampf verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SCHWEINEFILETS BACKEN

In einer kleinen Schüssel **Knoblauch**, gehackte **Petersilie** und **Minze**, etwas **Zitronenabrieb** und **Gewürzmischung „Dukkah“** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, **Schweinefilets** darauflegen. **Dukkah-Kräuter-Mischung** auf die **Filets** streichen und etwas andrücken. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. garen.



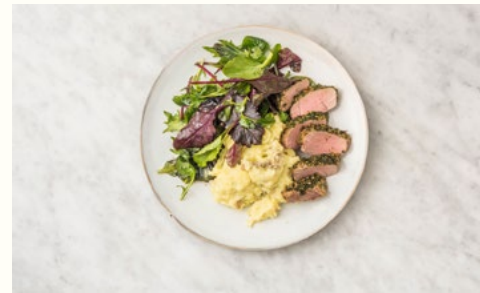
5 SALAT MARINIEREN

In eine große Schüssel 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** pressen. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren, **Salatmix** dazugeben und unterheben.



3 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.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Minze/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Zitrone AR SA	½ ☉	¾ ☉	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
mehligkochende Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Gewürzmischung „Dukkah“ 4) 8)	8 g	12 g	16 g
Schweinefilets	280 g	420 g	560 g
Salatmix	75 g	100 g	150 g
Butter* 5) für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 2 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Milch* 5) für Schritt 4	50 – 100 ml	75 – 150 ml	100 – 200 ml
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	622 kJ/149 kcal	3.353 kJ/802 kcal
Fett	9 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	8 g	45 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	8 g	44 g
Salz	1 g	2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch 8) Sesamsamen

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!