



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

20 [25 | 25] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

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!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und eine **Saftpresse**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Schale der **Zitrone** abreiben.

Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen und in den Mixtopf geben.

Knoblauch abziehen und zugeben. **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zitronenabrieb** nach Geschmack zugeben, wir empfehlen 1 [1½ | 2] TL.



4 SALAT MARINIEREN

Zitrone halbieren und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** in eine große Schüssel pressen.

Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatmix dazugeben.



2 KARTOFFELN GAREN

Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen.

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

150 g [225 g | 350 g] **Milch***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **28 Min./95 °C/Stufe 1** garen.

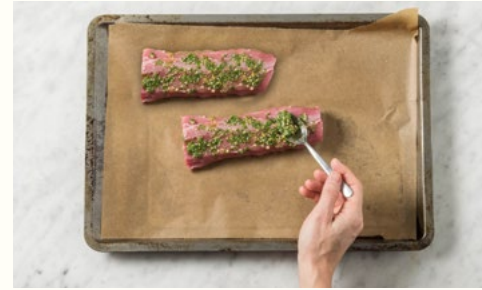
In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



5 KARTOFFELSTAMPF VOLLENDEN

Nach der **Kartoffel**-Garzeit Rühraufsatz vorsichtig herausnehmen, 10 g [15 g | 20 g]

Butter* in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben.



3 SCHWEINEFILETS BACKEN

Gewürzmischung, 1 EL [1½ EL | 2 EL]

Olivenöl*, **Salz*** und **Pfeffer*** in die Schüssel mit dem **Kräuter-Zitronen-Mix** geben und vermischen.

Schweinefilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln. **Dukkah-Kräuter-Mischung** auf die **Filets** streichen und etwas andrücken. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. garen.

In der Zwischenzeit fortfahren.



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
Zitrone AR SA	½ ☞	¾ ☞	1
Minze/Petersilie	20 g	20 g	20 g
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
Milch* 5) für Schritt 2	150 g	225 g	350 g
Olivenöl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* 5) für Schritt 5	10 g	15 g	20 g
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!