



Schweinefilets mit Honig-Thymian-Soße, dazu gebackene Süßkartoffelscheiben und Buschbohnen



HELLO BUSCHBOHNEN

Buschbohnen sind eine Unterklasse der Gartenbohne und werden seit stolzen 8000 Jahren in Südamerika kultiviert.



Schweinefilets



Süßkartoffel



Röstkartoffelgewürz



Schalotte



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Thymian



Honig

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Honig und Thymian ist geschmacklich eine so beliebte Kombination, dass es beides schon fertig miteinander vermischt zu kaufen gibt. Du bereitest Dir aber – viel besser – Deine schmackhafte Soße zum saftigen Schweinefilet selbst zu und schwenkst gleich die Buschbohnen darin. Die Süßkartoffelscheiben mit ihren herrlichen Röstaromen passen perfekt zu diesem leckeren Gericht, das übrigens voller **Proteine** und **Ballaststoffe** steckt!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Erhitze **250 ml [500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

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 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Röstkartoffelgewürz**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelscheiben** weich und goldbraun sind.



4 GEMÜSE VORBEREITEN

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Knoblauch** abziehen. Blätter vom **Thymian** abzupfen. 250 ml [500 ml] heiße **Hühnerbrühe** vorbereiten.



2 FLEISCH BRATEN

In der Zwischenzeit **Schweinefilets** auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** stark erhitzen, **Filets** darin je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.



5 GEMÜSE ZUBEREITEN

Erneut in der großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenringe** darin 2 – 3 Min. andünsten. **Knoblauch** dazupressen, **Thymianblättchen** zugeben und ca. 1 Min. braten, dann mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** ablöschen. **Bohnenhälften** zugeben und alles 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind. **Honig** und 1 EL [2 EL] **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** darüber geben. **Schweinefilets** darauf anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel EG	2	4
Röstkartoffelgewürz 15)	1 g	2 g
Schweinefilets	2	4
Schalotte FR	1	2
Buschbohnen	200 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Thymian	5 g	10 g
Honig	8 g	16 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Hühnerbrühe*, 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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	2757 kJ/658 kcal
Fett	4 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	15 g	83 g
– davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	7 g	38 g
Ballaststoffe	3 g	12 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

EG: Ägypten, ES: Spanien, FR: Frankreich

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!