WÜRZIGES SCHWEINEFILET MIT MANDELPESTO,

dazu Ofengemüse

LOW CARB

- Zucchini
- geriebener Hartkäse
- Mandelblättchen
- Schweinefilet
- Basilikum
- Basilikumpaste
- vorw. festk. Kartoffeln
- rote Zwiebel
- Tomate

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

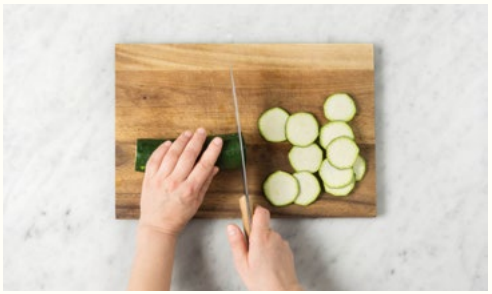
Tag 1 – 5 kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backbleche**, **Backpapier**, **große Pfanne**, **Pfannenwender**, **Pürierstab**, und **hohes Rührgefäß**.

1 VORBEREITUNG

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



2 FÜR DIE KARTOFFELN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Tomaten** achteln. **Zwiebel** abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

3 GEMÜSE BACKEN

Kartoffeln, **Zucchini**, **Zwiebel** und **Tomaten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen), mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen backen, bis die **Kartoffeln** weich und das **Gemüse** leicht gebräunt ist.

4 FÜR DAS PESTO

In einem hohen Rührgefäß aus **Basilikumblättern**, **Basilikumpaste**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Hartkäse**, **Mandelblättchen**, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabs ein **Pesto** herstellen.

5 SCHWEINEFILETS BRATEN

Schweinefilets salzen* und **pfeffern***. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erwärmen und die **Schweinefilets** von jeder Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten und für die letzten 5 – 7 Min. der **Gemüse**-Backzeit mit in den Backofen geben.

6 ANRICHTEN

Gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen. **Pesto** und **Schweinefilets** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln DE	2	3	4
Zucchini ES	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	2	2
Tomate NL	2	3	4
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Basilikumpaste	15 g	24 g	30 g
geriebener Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Mandelblättchen 7)	20 g	20 g	20 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Wasser*	2	3	4
(Oliven-)Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	366 kJ/87 kcal	2.335 kJ/558 kcal
Fett	5,13 g	32,73 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	7,69 g
Kohlenhydrate	4,21 g	26,89 g
– davon Zucker	1,66 g	10,61 g
Eiweiß	5,97 g	38,15 g
Salz	0,149 g	0,949 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

2) Eier 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

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

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at