



21

Schweinefilet mit würziger Aprikosensoße

dazu Mandel-Wirsing und Kartoffelecken

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 639 kcal • Tag 2 kochen



	vorw. festk. Kartoffeln		Aprikosenchutney
	Schalotte		körniger Senf
	Hühnerbrühe		Mandelblättchen
	getrocknete Aprikosen		Schweinefilet
	Wirsing (geschnitten)		Knoblauchzehe



Gut im Haus zu haben
Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Pfannen, und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	900 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	40 g	40 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Wirsing geschnitten	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Wasser*, Öl*, Butter*			
Salz*, Pfeffer*			

*Gut, im Haus zu haben
**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hier von ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2676 kJ/639 kcal
Fett	3,81 g	24,43 g
- davon ges. Fettsäuren	0,84 g	5,41 g
Kohlenhydrate	8,80 g	56,44 g
- davon Zucker	2,69 g	17,23 g
Eiweiß	6,28 g	40,24 g
Salz	0,300 g	1,926 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: 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich ES: Spanien NL: Niederlande

1



2



3



Kartoffeln backen

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

Kartoffeln nach Belieben schälen oder gründlich waschen und in 2 – 3 cm große, mundgerechte Stücke schneiden.

Danach auf eine Hälfte von einem, mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* darüber geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Kleine Vorbereitung

Schalotte abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Getrocknete Aprikosen sehr fein würfeln.

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe**, **Senf**, **Aprikosenwürfel** und **Aprikosenchutney** miteinander verrühren.

Schweinefilets in 4 [6 | 8] **Medaillons** schneiden und von beiden Seiten **salzen***.

4



5



6



Wirsing anbraten

In einer zweiten großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl* erhitzen, **Knoblauch** und **Wirsing** darin 3 – 4 Min. anbraten bis der **Wirsing** leicht Farbe nimmt.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Für die Soße

Pfanne aus Schritt 3 wieder bei mittlerer Hitze erhitzen und ohne Zugabe von Fett **Schalottenwürfel** 3 Min. farblos anschwitzen.

Pfanneninhalt mit dem vorbereiteten **Soßenmix** ablösen, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** hinzufügen und alles zusammen 2 – 3 Min. kochen, bis die **Soße** etwas angedickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anrichten

Kartoffeln, **Medaillons** und **Wirsing** nebeneinander auf Tellern anrichten, **Soße** dazugeben und **Wirsing** mit **Mandelblättchen** bestreuen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

