



# Schweinefilet mit würziger Aprikosensoße dazu Mandel-Wirsing und Kartoffelecken

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

21



vorw. festk. Kartoffeln



Aprikosenchutney



Schalotte



körniger Senf



Hühnerbrühe



Mandelblättchen



getrocknete Aprikosen



Schweinefilet



Wirsing (geschnitten)



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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*	Angaben im Text		
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. 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.

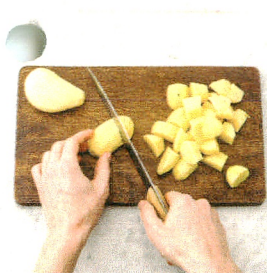
**Allergene:** 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite 22) Mandeln

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

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



1



## 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.

4



## Wirsing anbraten

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2



## 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\***.

5



## 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** ablöschen, 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.

3



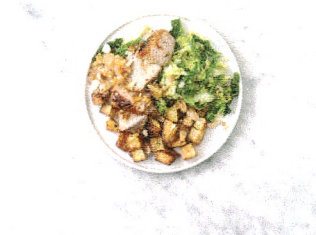
## Fleisch braten

**Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. goldbraun rösten, bis diese fein duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen und **Schweinemedallions** 2 – 3 Min. je Seite braten.

**Medallions** zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und 8 – 10 Min. mitbacken, bis diese in der Mitte nur noch leicht rosa sind.

6



## Anrichten

**Kartoffeln**, **Medallions** 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>

