



ZARTE SCHWEINEMEDAILLONS

mit Rhabarber-Pfeffer-Soße & Salbeikartoffeln



HELLO RHABARBER

Rhabarber ist tatsächlich ein Gemüse! Die rosa oder grünen Stangen sind unglaublich kalorienarm. Übrigens: Je jünger, desto milder schmeckt Rhabarber.



Kartoffeln



Petersilie



Salbei



Schweinefilets



Stangensellerie



Crème fraîche



Rhabarber



rosa Pfefferbeeren

45-55 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 3 Tag 1-5 kochen

leichter Genuss Neuentdeckung

Kartoffelspalten und Schweinemedallions – so weit, so klassisch! Heute stellen wir Dir dazu eine neue, kreative Komposition aus Rhabarber und Staudensellerie in einer cremigen Soße vor. Den ganz besonderen Geschmacksmoment erlebst Du durch die rosa Beeren in der Soße und den Salbei an Deinen Kartoffelspalten aus dem Backofen. Überrasche Deine Geschmacksnerven und lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **2 große Pfannen**.



1 ZU BEGINN

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

Blätter von **Petersilie** und **Salbei** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.



2 KARTOFFELN BACKEN

Kartoffeln ungeschält je nach Größe der Länge nach vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** und **Salbei** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rhabarber schälen und Enden abschneiden. Enden vom **Sellerie** abschneiden.

Rhabarber und **Sellerie** in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Rhabarber** und **Sellerie** darin ca. 3 Min. anbraten.



4 SCHWEINEFILETS ANBRATEN

Schweinefilets quer in 4 [6 | 8] gleich große Medaillons schneiden und leicht **salzen***. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Schweinemedallions** darin auf jeder Seite ca. 5 Min. anbraten, bis das **Fleisch** leicht rosa ist.



5 SOSSE VOLLENDEN

100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zucker*** und **Pfefferbeeren** zu dem **Gemüse** geben und alles zusammen ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis **Rhabarber** und **Sellerie** weich sind. Hitze reduzieren und **Crème fraîche** unter das **Gemüse** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln und **Rhabarber-Pfeffer-Soße** auf Teller verteilen. **Schweinemedallions** dazu anrichten, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Rhabarber DE	200 g	300 g	400 g
Stangensellerie 3) ES	1	1	2
Schweinefilets	280 g	420 g	560 g
rosa Pfefferbeeren 4)	1 g	2 g	2 g
Crème fraîche 5)	150 g	225g	300 g
Öl* für Schritt 2, 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
Zucker* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	638 kJ/153 kcal	3.964 kJ/948 kcal
Fett	10 g	64 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	8 g	48 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	7 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

3) Sellerie 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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!