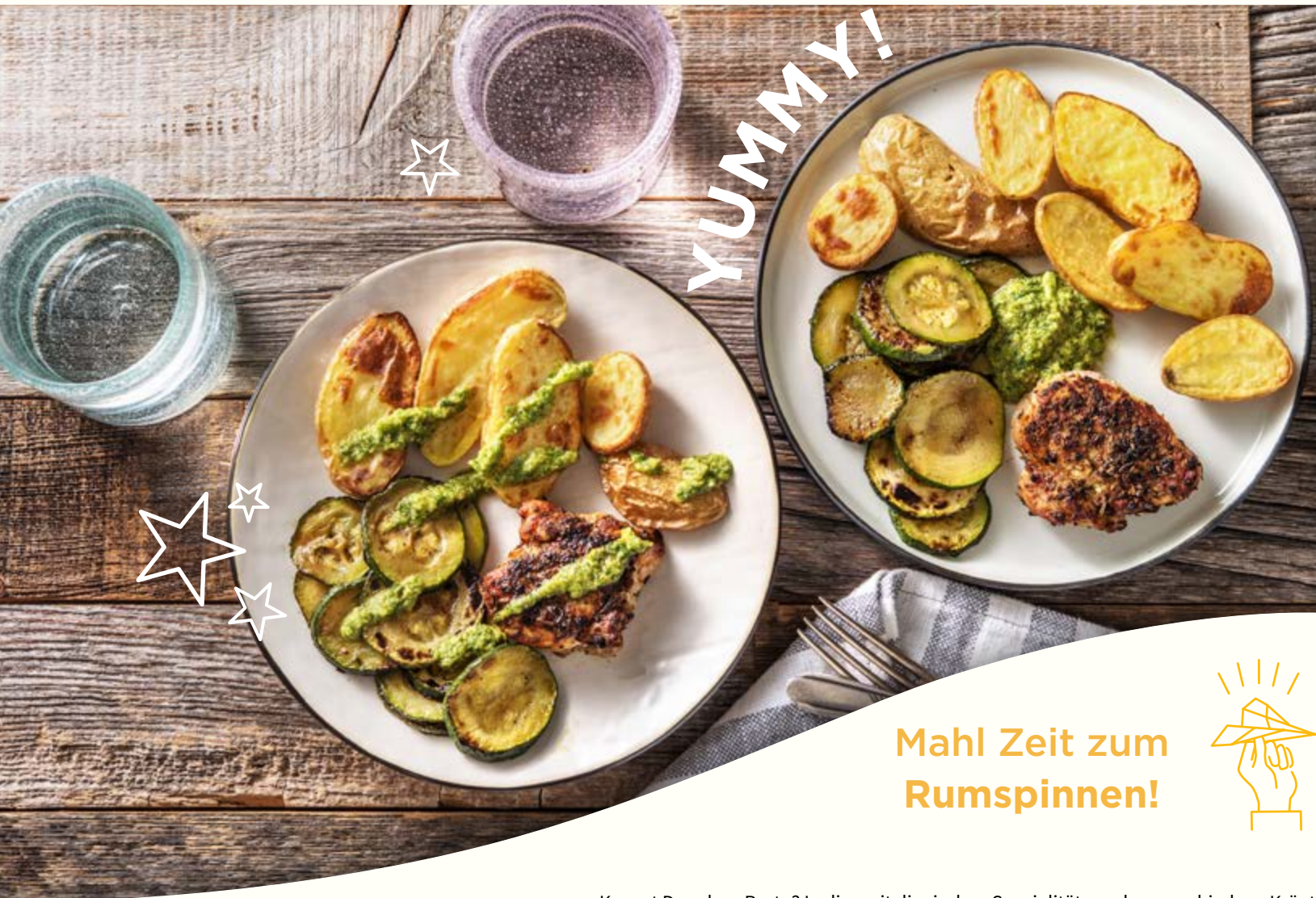




# DEFTIGES SCHWEINEFILET MIT PESTO, dazu Kartoffeln und gebratene Zucchettischeiben

## FAMILY HIGHLIGHT



Schweinefilets



Hartkäse ital. Art



Gewürz  
„HelloMediterraneo“



Pinienkerne



Zucchini



Kartoffeln



Basilikum

### Mahl Zeit zum Rumspinnen!



45 Minuten Stufe 3

Tag 1-2 kochen



Kennst Du schon Pesto? In dieser italienischen Spezialität werden verschiedene Kräuter, Nüsse und Öl zu einer cremig-festen Paste vermischt, die richtig lecker schmeckt. Es gibt superviele Sorten Pesto, weil es so viele Zutaten gibt, die kombiniert miteinander so lecker sind. Welche Zutaten isst Du am allerliebsten zusammen und würdest daraus am liebsten ein Pesto machen? Zählt am Tisch gemeinsam auf.



MARCOS  
TIPPS  
FÜR KIDS

Falls Ihr Eure Kinder gerade an neue Geschmäcker gewöhnt oder das tun möchtet, könnt Ihr intensive und neue Zutaten wie das **Pesto** oder die **Pinienkerne** auch separat reichen. So kann jeder mal kosten und für sich entscheiden, was er/sie auf dem Teller haben möchte.



**3 FÜR DAS PESTO**  
In einem hohen Rührgefäss aus **Basilikumblättern**, **Olivenöl\***, **Wasser\***, **Hartkäse**, gerösteten **Pinienkernen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mithilfe eines Stabmixer ein **Pesto** herstellen.

LOS  
GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigt Ihr **1 hohes Rührgefäss**, **1 Stabmixer**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



**1 FÜR DIE KARTOFFELN**  
Heizt den **Backofen** auf **190 °C** Ober-/Unterhitze (**170 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren. **Kartoffelhälften** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen), mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 20 – 25 Min. auf mittlerer Schiene im Backofen backen.



**4 SCHWEINEFILET BRATEN**  
**Schweinefilet** flach klopfen. In einer grossen Bratpfanne **Öl\*** erwärmen und die **Filets** von jeder Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten. Mit der **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** auf beiden Seiten würzen und für die letzten 5 – 7 Min. der **Kartoffel**-Backzeit mit in den Backofen geben.

★ **TIPP:** Das Flachklopfen klappt am besten, wenn Du das Filet auf die Schnittseite legst und mit dem Handballen daraufdrückst.



**2 WÄHRENDDESSEN**  
Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine grosse Bratpfanne ohne Zugabe von Fett erwärmen und **Pinienkerne** darin anrösten, bis sie duften. Anschliessend **Pinienkerne** kurz abkühlen lassen.



**5 ZUCCHETTI ANBRATEN**  
In der grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe Zucchettischeiben bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anbraten und kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Gebackene **Kartoffeln** und **Zucchettis** auf Teller verteilen. **Pesto** und **Schweinefilets** darauf anrichten und geniessen.

2 | 4 PERSONEN  
ZUTATEN

	2P		4P	
Zucchini	2 x	220 g	4 x	220 g
Hartkäse italienischer Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
HelloMediterraneo	1 x	1 g	1 x	2 g
Pinienkerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Schweinefilet	2 x	125 g	4 x	125 g
Kartoffel	1 x	400 g	1 x	800 g
Basilikum	1 x	20 g	1 x	20 g
Olivenöl* für Schritt 3	2 EL		4 EL	
Wasser* für Schritt 3	5 EL		10 EL	
Öl* für Schritt 4	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	524 kJ/125 kcal	3.138 kJ/750 kcal
Fett	7 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	6 g	37 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	8 g	49 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch

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

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!









**ASTUCE  
POUR FAIRE  
PARTICIPER  
LES ENFANTS**

Si vous habituez vos enfants à de nouveaux goûts ou souhaitez essayer, vous pouvez servir les ingrédients intenses ou nouveaux comme le **pesto** ou les pignons séparément. Comme ça, tout le monde peut goûter et décider pour lui-même ce qu'il souhaite avoir dans son assiette.



**3 POUR LE PESTO**  
Dans un récipient haut, mixer les **feuilles de basilic**, l'**huile d'olive\***, l'**eau\***, le **fromage\***, les **pignons dorés**, du **sel\*** et du **poivre\*** avec un mixeur afin d'obtenir un **pesto**.

**C'EST  
PARTI**

Laver les **légumes**, la **salade** et les **fines herbes**. Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petit saladier**, **2 grands saladiers**, **1 moule à gratin** et **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**.



**1 POUR LES POMMES DE TERRE**  
Couper les **pommes de terre** dans le sens de la longueur sans les éplucher. Placer les moitiés de **pommes de terre** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour la viande), **saler\*** et **poivrer\***, enfourner à mi-hauteur 20 à 25 min.



**4 FAIRE REVENIR LES FILETS DE PORC**  
Aplatir les **filets de porc**. Dans une grande poêle, chauffer de l'**huile\*** et faire revenir les **filets** à feu vif 2 à 3 min. sur chaque face. Assaisonner sur les deux côtés avec le **mélange d'épices**, du **sel\*** et du **poivre\*** et joindre aux **pommes de terre** dans le four pour les 5 à 7 dernières minutes de cuisson.

**★ASTUCE:** Pour aplatir la viande, nous vous conseillons de poser le filet sur le côté coupé et d'appuyer avec la paume de la main.



**2 PENDANT CE TEMPS**  
Retirer les extrémités des **courgettes** et couper en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Chauffer une grande poêle sans ajouter de matière grasse et y faire dorer les **pignons de pin** jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Laisser ensuite brièvement refroidir les **pignons**.



**5 FAIRE REVENIR LA COURGETTE**  
Dans la grande poêle, faire revenir à feu moyen les **tranches de courgette** sans ajouter de matière grasse 2 à 3 min. et bien assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***. Répartir les **pommes de terre** et les **tranches de courgette** sur les assiettes. Garnir du **pesto** et des **filets de porc** et déguster.

**2 | 4 PERSONNES**  
**INGRÉDIENTS**

	2P		4P	
Courgettes	2 x	220 g	4 x	220 g
Fromage à pâte dure italien Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
HelloMediterraneo	1 x	1 g	1 x	2 g
Pignons de pin	1 x	10 g	1 x	20 g
Filets de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Pommes de terre	1 x	400 g	1 x	800 g
Basilic	1 x	20 g	1 x	20 g
Huile d'olive* pour les étapes 3	2 cs		4 cs	
Eau* pour l'étape 3	5 cs		10 cs	
Huile* pour l'étape 4	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	524 kJ/125 kcal	3.138 kJ/750 kcal
Graisse	7 g	44 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	6 g	37 g
- dont sucre	1 g	7 g
Protéines	8 g	49 g
Fibres	1 g	5 g
Sel	1 g	5 g

**ALLERGÈNES**

2) œufs 5) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

**BON APPÉTIT !**