



# Schweinemedallions mit Topping

aus Kürbiskernen und Cranberrys, dazu Kürbisspalten



## HELLO CRANBERRY

Die kleinen, sauren Beeren gehören zu den wenigen Früchten, die ihren botanischen Ursprung in Nordamerika haben.



Schweinefilet



Kürbis (Hokkaido)



Kartoffeln



Chiliflocken



rote Kirschtomaten



Frühlingszwiebeln



Kürbiskerne



Rosmarin



getrocknete Cranberrys



Gemüsebrühe

35 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Offiziell ist es immer noch Herbst, daher begleitet Deine saftigen Schweinemedallions in dieser Woche ein nussig-fruchtiges Topping aus Kürbiskernen und Cranberrys. Und damit nicht genug: Für extra Herbststimmung gibt es nicht nur Kartoffelspalten aus dem Ofen, sondern auch Kürbisspalten. Du genießt also nicht nur **ballaststoffreich** und **glutenfrei**, sondern auch noch wunderbar bunt und herbstlich!

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 ein **Backblech, Backpapier, 1 große Pfanne** und einen **Messbecher**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Kürbis** halbieren und mit einem Löffel die **Kerne** entfernen. Ungeschälten **Kürbis** in ca. 1,5 cm dicke Spalten schneiden. Ungeschälte **Kartoffeln** ebenfalls in Spalten schneiden. Aus 50 ml [100 ml] warmem **Wasser** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.

★ **TIPP:** Die Schale vom Kürbis kannst Du mitessen.



## 4 DANACH

**Kirschtomaten** halbieren. **Frühlingszwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. **Kirschtomatenhälften** und **weiße Frühlingszwiebelringe** für die letzten 10 Min. der Kürbisbackzeit zusammen mit dem **Fleisch** auf das Backblech in den Backofen geben und weiterbacken.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Kürbis-** und **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen. **Kürbis-** und **Kartoffelspalten** ca. 25 Min. im Backofen backen, bis das **Gemüse** goldbraun gefärbt ist.



## 5 FÜR DAS TOPPING

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen. In der großen Pfanne 2 EL [4 EL] **Butter** auf mittlerer Stufe erwärmen und **Kürbiskerne, Cranberrys** und **Rosmarinnadeln** darin ca. 2 Min. anschwitzen. Mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen, kurz einkochen lassen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 3 FÜR DAS SCHWEINEFILET

Jedes **Schweinefilet** gegen die Faserrichtung zu runden Medaillons halbieren. In einer großen Pfanne 1 TL [2 TL] **Öl** erhitzen und **Schweinemedallions** darin 1 Min. von jeder Seite anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



## 6 ANRICHTEN

**Kürbis-** und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen und **Schweinemedallions** darauf anrichten. Abschließend **grüne Frühlingszwiebelringe** und **Kürbiskern-Cranberry-Topping** darübergeben.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE	1 (klein)	1
vorw. festkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Gemüsebrühe 15)	2 g	4 g
Chiliflocken 15)	2 g	4 g
Schweinefilet	2	4
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Frühlingszwiebel IT	1	2
Rosmarin IL	1 Zweig	2 Zweige
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g
getrocknete Cranberrys 15)	10 g	20 g

(Oliven-)Öl\*, Butter\* 7), Salz\*, Pfeffer\*

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	352 kJ/84 kcal	2635 kJ/629 kcal
Fett	4 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	7 g	52 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	6 g	41 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, IT: Italien, IL: Israel

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit 🍴