

# Schweinefilet mit Honig-Senf-Gemüse

dazu cremige Porreesoße

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 631 kcal • Tag 5 kochen

24



Schweinefilet



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Porree



Kochsahne



körniger Senf



Blütenhonig



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Rinderbrühe



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Porree <b>DE   NL   ES</b>	0,5**	1	1
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf <b>9)</b>	8,5 g**	12,75 g**	17 g
Blütenhonig	8 g	10 g**	15 g**
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 600 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	2638 kJ/631 kcal
Fett	5,3 g	31,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	11,2 g
Kohlenhydrate	8,2 g	49,3 g
– davon Zucker	2,8 g	16,6 g
Eiweiß	6,2 g	37,5 g
Salz	0,25 g	1,5 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: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



## Gemüse vorbereiten

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

**Karotten** schälen, längs vierteln und zu 4 – 5 cm Stiften schneiden.

**Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln.

Beides in eine große Schüssel geben und mit der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Gemüse backen

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen.

**Gemüse** in den Backofen geben und für ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** innen weich und außen leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Porree dünsten

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm Ringe schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Porreeringe** in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Fleisch braten

**Schweinefilets** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** einreiben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

**Schweinefilets** aus der Pfanne nehmen, in den letzten 8 – 10 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech legen und fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



## Porreesoße zubereiten

**Kochsahne**, 50 g **Wasser\***, **Rinderbrühe** und „**Hello Paprika**“ in den Mixtopf zugeben. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen. **Porreesoße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Schweinefilets** und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Porreesoße** dazu anrichten und genießen.

**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>

