

Schweinefilet mit Linsen-Spinat-Gemüse

dazu Senfsoße und Kartoffeln

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 632 kcal • Tag 3 kochen

22



Schweinefilet



braune Linsen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Babyspinat



Hühnerbrühe



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Paprika“



vorw. festk. Kartoffeln



- 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

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------|-------|---------|-------|
| Schweinefilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| braune Linsen | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 1 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Babyspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 20 ml | 20 ml |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 2 g | 4 g | 4 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 400 g | 600 g | 800 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. 710 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 371 kJ/89 kcal | 2644 kJ/632 kcal |
| Fett | 3,5 g | 24,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,5 g | 10,6 g |
| Kohlenhydrate | 7,6 g | 54,1 g |
| – davon Zucker | 1,1 g | 7,8 g |
| Eiweiß | 6,3 g | 44,6 g |
| Salz | 0,39 g | 2,81 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



1 Dünsten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Linsen** durch den Varoma-Behälter abgießen. **Knoblauch-Zwiebel-Mix** zu den **Linsen** in den Varoma-Behälter umfüllen und vermischen.



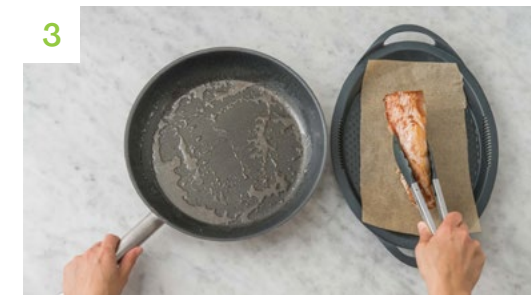
2 Vorgaren

Linsen salzen* und **pfeffern*** und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben. Varoma verschließen.

Kartoffeln je nach Größe vierteln oder achteln und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen das **Fleisch** vorbereiten.



3 Fleisch anbraten

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen, **Schweinefilets** darin ca. 2 Min. rundherum scharf anbraten und auf den Varoma-Einlegeboden legen.



4 Soße kochen

Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen Pfanne auf mittlerer Stufe erneut erhitzen und mit **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Hühnerbrühe** und **Senf** zugeben und verrühren.



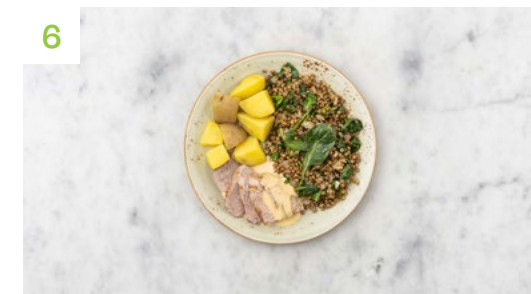
5 Fertigstellen

Soße unter Rühren ca. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen **Babyspinat** in eine große Schüssel geben.

Nach der Dampfzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Linsen zum **Spinat** in die große Schüssel geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schweinefilets in Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen. **Kartoffeln**, **Linsengemüse** und **Soße** 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>

