

Schweinefilet mit Honig-Senf-Gemüse

dazu cremige Porreesoße

Family High Protein Thermomix kocht • 663 kcal • Tag 5 kochen

3



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Porree



Kochsahne



körniger Senf



Blütenhonig



Rinderbrühe



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- 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 |
| vorw. festk. Kartoffeln | 400 g | 600 g | 800 g |
| Karotte DE IL NL FR IT ES | 2 | 3 | 4 |
| Porree DE NL ES | 0,5** | 1 | 1 |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| körniger Senf 9) | 8,5 g** | 12,75 g** | 17 g |
| Blütenhonig | 8 g | 10 g** | 15 g** |
| Rinderbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 2 g | 4 g | 4 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 | 461 kJ/110 kcal | 2772 kJ/663 kcal |
| Fett | 5,3 g | 31,9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,9 g | 11,3 g |
| Kohlenhydrate | 8,2 g | 49,6 g |
| – davon Zucker | 2,8 g | 16,6 g |
| Eiweiß | 6,3 g | 37,7 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.

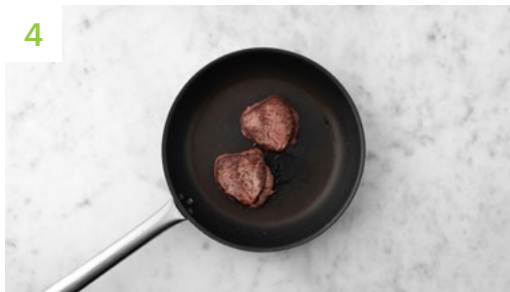


Porree dünsten

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.

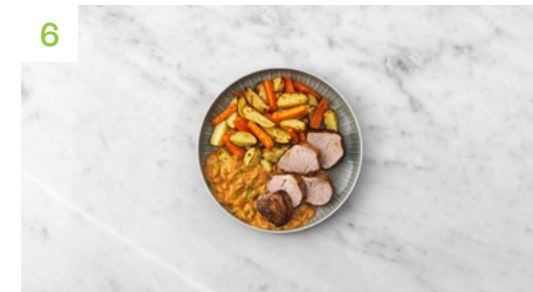
Schweinefilets aus der Pfanne nehmen, in den letzten 8 – 10 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech legen und fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



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>

