

Schweinemedallions mit Honig-Karotten dazu Zwiebel-Rahmsauce und Ofenkartoffeln

unter 650 Kalorien | High Protein | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 668 kcal • Tag 5 kochen

35



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



rote Zwiebel



Schnittlauch



Kochsahne



Rinderbrühe



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Honig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß,
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	6	9	12
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 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. 780 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2796 kJ/668 kcal
Fett	3,4 g	26,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10,8 g
Kohlenhydrate	7,8 g	61,4 g
– davon Zucker	5,6 g	44,3 g
Eiweiß	4,9 g	38,8 g
Salz	0,15 g	1,2 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)

(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 **EG:** Ägypten



Kartoffeln schneiden

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

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren oder vierteln. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Karotten** lassen), mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Ofengemüse schneiden

Karotten quer halbieren und danach längs vierteln.

Karottenstifte in einer großen Schüssel mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** sowie **Pfeffer*** und **Salz*** vermengen. Dann auf das Backblech neben die **Kartoffelwedges** legen.

Gemüse im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, bis es weich und leicht gebräunt ist.



Für das Fleisch

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und **Rinderbrühe** vermischen.

Schweinefilets halbieren, sodass 2 **Medallions** pro Person entstehen.



Soße kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Medallions** auf jeder Schnittseite 1 – 2 Min. scharf anbraten. **Medallions** aus der Pfanne nehmen und die Hitze reduzieren.

Zwiebelstreifen ohne weitere Fettzugabe in die Pfanne geben und 2 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit dem vorbereiteten **Sahnemix** ablöschen. Hitze so weit reduzieren, dass die **Soße** nur noch ganz leicht köchelt.



Medallions garen

Medallions zur **Soße** geben und alles 6 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist. **Fleisch** zwischendurch einmal wenden. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du das Fleisch lieber durchgebraten magst, gib noch ein paar Esslöffel Wasser zur Soße und lass' diese mit den Medallions nochmal 2 Min. länger kochen.



Anrichten

Kartoffelspalten und **Honig-Karotten** auf Teller verteilen. **Schweinemedallions** mit **Soße** daneben anrichten.

Alles mit **Schnittlauchröllchen** toppen 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>

