

# Saftiges Schweinefilet mit Senfrahm dazu Karotten und Rosmarinkartoffeln

Family High Protein Thermomix kocht • 768 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Petersilie glatt



Rosmarin



Kochsahne



süßer Senf



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	4	6	8
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	225 g**	300 g
süßer Senf <b>9</b>	15 ml	30 ml	30 ml
Hühnerbrühe	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.)

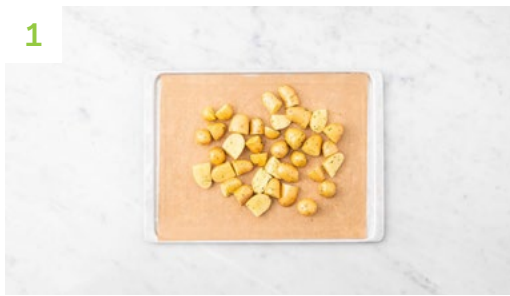
	100 g	Portion (ca. 750 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	3213 kJ/768 kcal
Fett	4,2 g	31,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10,6 g
Kohlenhydrate	9,2 g	69,2 g
– davon Zucker	2,8 g	21,5 g
Eiweiß	5,2 g	39,6 g
Salz	0,18 g	1,39 g

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



## 1 Kartoffeln vorbereiten

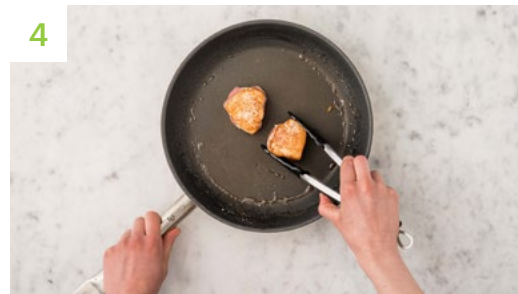
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken.

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

**Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Rosmarin**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Kartoffeln** 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



## 4 Für das Schweinefilet

**Fleisch** 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 und für die letzten 10 Min. der Kartoffel-Garzeit mit auf das Backblech geben und backen, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist.



## 2 Varoma vorbereiten

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Karotten** schälen, schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und Varoma verschließen.



## 3 Dampfzaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

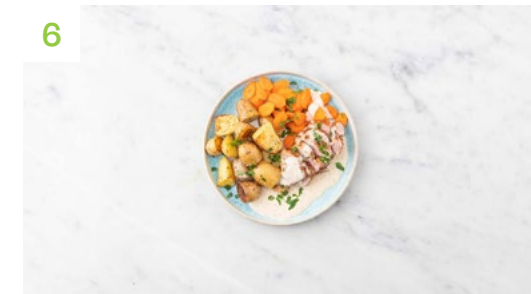
Währenddessen fortfahren.



## 5 Für die Soße

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Kochsahne**, 50 g **Garflüssigkeit\***, Bratfett vom **Fleisch**, **Hühnerbrühe** und **Senf** in den Mixtopf geben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** kochen. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Schweinefilets** aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

**Kartoffelspalten** und **Karotten** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und mit der **Soße** 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>

