

# Schweinemedallions mit Honig-Karotten dazu Zwiebel-Rahmsauce und Ofenkartoffeln

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 828 kcal • Tag 5 kochen

35



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



rote Zwiebel



Schnittlauch



Kochsahne



Rinderbrühe



Frischcreme



Blütenhonig



- 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

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	750 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	6	9	12
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	1
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Frischecreme <b>7)</b>	200 g	200 g	200 g
Blütenhonig	8 g	10 g**	15 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. 880 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	3464 kJ/828 kcal
Fett	4,4 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	19,6 g
Kohlenhydrate	7,5 g	65,7 g
– davon Zucker	3,6 g	31,4 g
Eiweiß	5,1 g	45,3 g
Salz	0,23 g	2,06 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 **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\*** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Ofengemüse schneiden

**Karotten** quer halbieren und danach längs vierteln.

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

**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. **Schweinemedaillons** 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>

