



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

2
KW44
2016

thermomix

Glasiertes Schweinefilet

mit Süßkartoffel-Wedges und lauwarmem Rosenkohl-Apfel-Salat

Durch den braunen Zucker und die Gewürzmischung erhält das Schweinefilet eine schöne Glasur und das Fleisch bleibt super-saftig. In Kombination mit Rosenkohl, Cranberrys und Apfel wird dieses Gericht zu einem außergewöhnlichen, leichten und gesunden Essen. Guten Appetit!

 25 min.

 40 min.

 Stufe 1

 An Tag
1-5 kochen

Thermomix kocht; kalorienarm, glutenfrei



Schweinefilet



Süßkartoffel



Rosenkohl



Apfel



Gewürzmischung



Zitrone



Cranberrys

Für 2 Personen.....

- 1 Süßkartoffel, in Spalten (ca. 2 cm)
- 10 g Gewürzmischung „Cajun & brauner Zucker“ **15)**
- 2 Schweinefilets
- 1 Apfel
- ½ Zitrone ⊕
- 200 g Rosenkohl, halbiert
- 20 g Cranberrys **15)**

[Süßkartoffel: Ursprungs. ESP]

[Apfel: Ursprungs. DE]

[Zitrone: Ursprungs. ESP]

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 534 kcal/2240 kJ

Kohlenhydrate: 61 g

Fett: 15 g, Eiweiß: 35 g

Ballaststoffe: 4 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, (Oliven-)Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix, kleine Schüssel, große Pfanne, Gemüsereibe



1 500 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen und **Süßkartoffelspalten** darin verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben. **Süßkartoffelspalten** mit 1 TL **Olivenöl** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** beträufeln. Varoma verschließen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Gewürzmischung** in eine kleine Schüssel geben. **Schweinefilets salzen** und **pfeffern**, anschließend in der **Gewürzmischung** wenden. In einer großen Pfanne 1 TL **Öl** erhitzen und glasierte **Schweinefilets** darin ca. 5 Min. anbraten und warmhalten. **Apfel** halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Schale der **Zitrone** abreiben, danach **Saft** auspressen.



2 Varoma abnehmen und kurz beiseitestellen. Mixtopf leeren und trocknen.

3 **Rosenkohlhälften** und grobe **Apfelstücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 2 TL **Olivenöl**, **Cranberrys** und je nach Geschmack ein wenig **Zitronenschale**, ½ EL **Zitronensaft** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und **6 Min./120 °C/☞/Stufe 1** garen.



4 **Glasierte Schweinefilets** in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. **Süßkartoffel-Spalten** dazu anrichten und mit lauwarmem **Rosenkohl-Apfel-Salat** genießen.

TIPP: Wenn Du es gerne knusprig magst, kannst Du die **Süßkartoffel-spalten** auch für 25 – 30 Min. im Backofen backen.

