



LECKERE SCHWEINEFILETS MIT ZUCCHINI, Süßkartoffelstampf und Zwiebelsoße



Kartoffeln



Süßkartoffel



Zucchini



Schweinefilet



Rinderbrühe



Zwiebel



Kochsahne



Gewürzmischung „Paprikagewürz“

Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!

Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Schälen der Kartoffeln helfen.



25 [30] Min.

40 [40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife. Wascht das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Pfanne**.



1 DÄMPFEN VORBEREITEN

Süßkartoffel und **Kartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben und darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen.



2 DAMPFGAREN

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Frühestens 10 Min. bevor der Varoma fertig ist, weiterkochen.



4 FÜR DIE SOSSE

Zwiebelhalbringe in die Pfanne geben und für 2 Min. glasig anschwitzen. Mit 75 ml [100 ml] **Wasser***, **Rinderbrühe**, **Gewürzmischung** und **Kochsahne** ablöschen und alles 2 – 3 Min. köcheln lassen.



5 FÜR DEN STAMPF

Während die **Soße** einköchelt, Varoma abnehmen und Mixtopf leeren. **Kartoffeln** und **Süßkartoffeln** in den Mixtopf geben, 10 g [15 g] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 5** mithilfe des Spatels zu einem **Stampf** verarbeiten. Kontrolliere, ob der **Stampf** die richtige Konsistenz hat, und mixe ihn eventuell noch einmal **15 Sek./Stufe 5**.



3 MEDAILLONS BRATEN

Schweinefilets in 6 [8] gleich große **Medallions** schneiden und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pfanne 1½ EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Medallions** und **Zucchini** zugeben. **Medallions** je Seite 3 – 4 Min. anbraten. **Medallions** und **Zucchini** herausnehmen und ein wenig ruhen lassen.



6 ANRICHTEN

Schweinemedallions wieder in die **Sahnesoße** geben und einmal kurz erhitzen. **Stampf** und **Zucchini** auf Tellern verteilen. **Sahnesoße** mit **Schweinemedallions** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln DE	2	2
Süßkartoffel ES US	1	1 (groß)
Zucchini ES	2	2
Schweinefilet	375 g	500 g
Rinderbrühe	6 g	8 g
Zwiebel DE	1	2
Kochsahne 5)	300 ml ☉	400 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g
Wasser* für Schritt 2	500 g	
Öl* für Schritt 3	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	75 ml	100 ml
Butter* 5) für Schritt 5	10 g	15 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	2.726 kJ/652 kcal
Fett	4,72 g	29,44 g
– davon ges. Fettsäuren	2,36 g	14,70 g
Kohlenhydrate	8,89 g	55,45 g
– davon Zucker	2,55 g	15,93 g
Eiweiß	6,06 g	37,81 g
Salz	0,189 g	1,177 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

5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 18 | 13 HelloFRESH