

Marinierte Schweinefiletspitzen und Kürbis auf in Butter geschwenkten Knöpfle

Family Thermomix kocht • 884 kcal • Tag 2 kochen

34



frische Knöpfle



Hokkaido-Kürbis,
geschält und gewürfelt



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Schweinefiletspitzen
in Rosmarinmarinade



Kochsahne



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Knöpfe 8 15)	400 g	600 g	800 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	2,5 g**	4 g**	5 g
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*, Butter*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

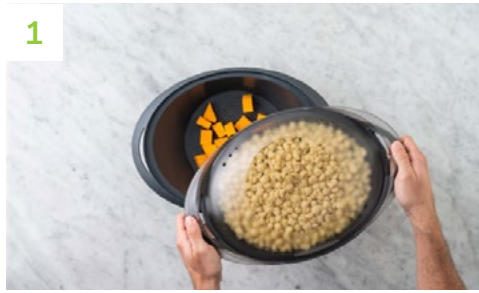
	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	667 kJ/159 kcal	3698 kJ/884 kcal
Fett	8,98 g	49,79 g
– davon ges. Fettsäuren	2,79 g	15,49 g
Kohlenhydrate	12,64 g	70,08 g
– davon Zucker	2,05 g	11,35 g
Eiweiß	6,75 g	37,41 g
Salz	1,338 g	7,414 g

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) **8**) Eier **10**) Sellerie **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien



Dampfgaren vorbereiten

Vorgeschnittenen **Kürbis** in eine große Schüssel geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, der Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Muskatgewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Kürbis in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Knöpfe auf den Varoma-Einlegeboden geben. Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Für die Soße

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Sahne, 50 g [75 g | 75 g] **Garflüssigkeit*** und **Gemüsebrühe** zugeben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.



Dampfgaren

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



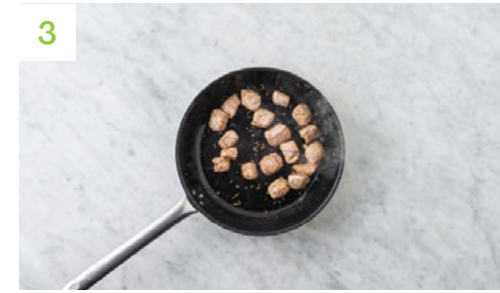
Fertigstellen

Angebratene **Schweinefiletspitzen** mit **Fleischsaft** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen Pfanne auswischen.

In derselben Pfanne 2 TL [3 TL | 4 TL] **Butter*** zerlassen.

Knöpfe zugeben und darin 1 – 2 Min. schwenken und nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken **Soße** im Mixtopf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

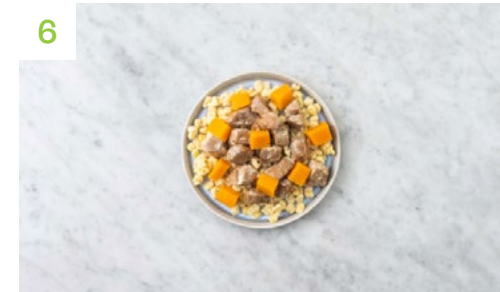


Filetspitzen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Schweinefiletspitzen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Knoblauch abziehen.

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Anrichten

Knöpfe, **Schweinefiletspitzen** und **Kürbis** auf Teller verteilen 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>

