



DEFTIGES SCHWEINEFILET MIT PESTO, dazu Kartoffeln und gebratene Zucchinischeiben

EXTRA FLEISCH

Schweinefilet



Schweinefilets



Hartkäse ital. Art



Gewürz
"HelloMediterraneo"



Pinienkerne



Zucchini



Kartoffeln



Basilikum



30 [35|35] Min.

40 [45|45] Min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 5 kochen

Die perfekte Mischung für Deinen Teller: eine große Portion **Proteine**, dazu eine würzige Pestohaube, jede Menge Zucchinigemüse und Kartoffeln, wodurch das ganze Gericht sogar einiges an **Ballaststoffen** zu bieten hat. Für die gute Laune gibt's italienische Gewürze, frisches Basilikum und Pinienkerne. Einen weiteren Pluspunkt bietet Dir unser Gericht außerdem: Du genießt völlig **glutenfrei**! Lass es Dir schmecken!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Fleisch** und **Kräuter** ab und tupfe **Fleisch** und **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den **Backofen** auf **190 °C** Ober-/Unterhitze (**170 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 große Pfanne** und **1 [2] hitzebeständigen Gefrierbeutel**.



1 PESTO HERSTELLEN

Pinienkerne in einer großen Pfanne anrösten, bis sie duften. **Basilikumblätter** abzupfen, **Basilikumstiele** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Hartkäse** halbieren. **Pinienkerne, Basilikum, Hartkäse, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Olivenöl*** und **Wasser*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** zu einem **Pesto** verarbeiten. In eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren kalt stellen.



4 FLEISCH & ZUCCHINI

Varoma-Einlegenboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen. Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in der noch heißen Pfanne 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 KARTOFFELN VORGAREN

Mixtopf spülen. Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren und in den Gareinsatz geben. **Wasser*** in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen das **Fleisch** anbraten.



5 GLEICH FERTIG

Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und **Fleischpäckchen** herausnehmen. Päckchen vorsichtig aufklappen, **Schweinefilets** auf Teller verteilen und **Fleischsaft** zu den **Zucchinischeiben** in die Pfanne gießen. Alles gut vermischen.



3 FLEISCH ANBRATEN

In einer zweiten kleinen Schüssel **Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** mit **Öl*** verrühren. **Schweinefilets** mit dem **Gewürzöl** bestreichen. 8 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit die große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Schweinefilets** je Seite 2 – 3 Min. anbraten. **Schweinefilets** [jeweils 2] in einen hitzebeständigen Gefrierbeutel geben. Beutel umklappen und auf den Varoma-Einlegeboden legen.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln und **Zucchinischeiben** zu den **Schweinefilets** auf Tellern anrichten, mit ein wenig **Pesto** beträufeln und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini <small>BE PL</small>	2	3	4
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Basilikum	20 g	20 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g	40 g
Schweinefilet	560 g	840 g	1120 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	1 g	2 g	2 g
Olivenöl*	20 g	30 g	40 g
Wasser* für Pesto	30 g	45 g	60 g
Wasser* zum Dampfgaren		500 g	
Öl*	1 EL	1 ½ EL	2 EL
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.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2826 kJ/676 kcal
Fett	3 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	5 g	39 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	10 g	75 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

3) Eier 7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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

GUTEN APPETIT!