



RAUCHIGES SCHWEINEFILET

mit Kartoffeln vom Blech und Rahmwirsing

SPECIAL



Schweinefilet



BBQ-Pfeffermischung



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Wirsing



Kochsahne



Petersilie



Schnittlauch



Maisstärke



Hühnerbrühe

30 [30 | 35] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Wasche **Salat** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Kartoffeln schälen und in 1 cm dünne Scheiben schneiden.
Zwiebel abziehen, halbieren und eine **Hälfte** in Streifen schneiden.
 In einer großen Schüssel **Kartoffelscheiben**, **Zwiebelstreifen**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.
Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und außen gebräunt sind. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 DÜNSTEN

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die Garflüssigkeit auffangen.
 Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.
 Währenddessen **Maisstärke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** verrühren, bis sich die **Stärke** aufgelöst hat.



2 DAMPFGAREN

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben.
Wirsing ohne Strunk in Streifen schneiden, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.
 Währenddessen das **Fleisch** vorbereiten.



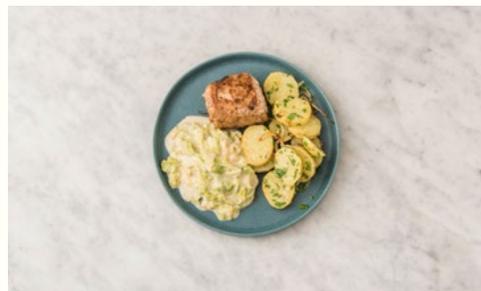
5 SOSSE KOCHEN

Kochsahne, 80 g [100 g | 120 g] **Garflüssigkeit***, **Hühnerbrühe**, aufgelöste **Maisstärke**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Reverse/Stufe 2** kochen. **Wirsing** aus dem Varoma-Behälter zugeben und **5 Min./98 °C/↻/Stufe 1** vermischen. **Rahmwirsing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FLEISCH BRATEN

Schweinefilets auf beiden Seiten mit **Salz*** und **BBQ-Pfeffermischung** würzen.
 In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Filets** darin auf beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in den letzten ca. 10 Min. mit auf das Backblech geben und fertig garen.
 Währenddessen **Schnittlauch** in kurze Röllchen schneiden.



6 ANRICHTEN

Blechkartoffeln mit zerkleinerter **Petersilie** und **Schnittlauchröllchen** vermengen und zusammen mit **Wirsing** und **Schweinefilets** auf Tellern anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Zwiebel DE	1	1	2
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
BBQ-Pfeffermischung 3) 4)	1 g	2 g	2 g
Wirsing NL DE	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2		350 g	
Öl* für Schritt 4	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	378 kJ/90 kcal	2.718 kJ/650 kcal
Fett	4,24 g	30,49 g
– davon ges. Fettsäuren	1,76 g	12,62 g
Kohlenhydrate	7,36 g	52,88 g
– davon Zucker	1,68 g	12,10 g
Eiweiß	5,43 g	39,04 g
Salz	0,232 g	1,670 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!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at