

Rauchiges Schweinefilet mit Rahmporree dazu Kartoffelscheiben aus dem Ofen

Family High Protein Thermomix kocht • 707 kcal • Tag 5 kochen

5



Schweinefilet



BBQ-Pfeffermischung



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Kochsahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Hühnerbrühe



Maisstärke



Porree



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

thermomix

⚡ 30. [30. | 35.] Min.

🕒 40. [40. | 45.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse 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.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
BBQ-Pfeffermischung	1 g	2 g	2 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Kochsahne 5)	200 g	300 g**	400 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Porree NL BE DE	400 g	600 g	800 g
Wasser*, Öl*	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. 850 g)
Brennwert	350 kJ/84 kcal	2956 kJ/707 kcal
Fett	3,50 g	29,60 g
– davon ges. Fettsäuren	1,38 g	11,69 g
Kohlenhydrate	7,66 g	64,77 g
– davon Zucker	1,78 g	15,06 g
Eiweiß	5,06 g	42,79 g
Salz	0,226 g	1,909 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 oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande NZ: Neuseeland BE: Belgien



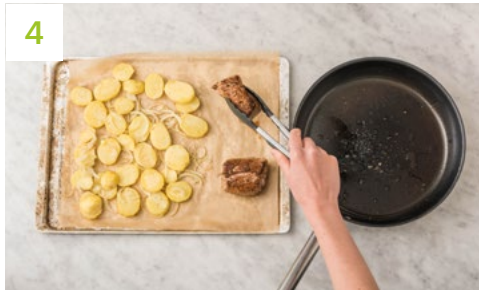
Kartoffeln backen

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffelscheiben**, **Zwiebelstreifen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen, bis alles mariniert ist. **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und außen gebräunt sind.

Währenddessen fortfahren.



Für die Schweinefilet

Schweinefilets auf beiden Seiten mit **Salz*** und **BBQ-Pfeffermischung** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Filets** darin auf beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in den letzten ca. 10 Min. mit auf das Backblech geben und fertig garen.



Varoma vorbereiten

Petersilie in Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Porree der Länge nach halbieren, den weißen und hellgrünen Teil in ca. 0,5 cm Ringe schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.



Rahmporree fertigstellen

Nach der **Thermomix®**-Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Kochsahne, **Maisstärke**, **Hühnerbrühe** und 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** verrühren und **5 Min./100 °C/ Stufe 2** aufkochen. Gegarten **Porree** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/ Stufe 1** erwärmen. **Porreerahm** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min.** [16 Min. | 17 Min.]/**Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Schnittlauch** in kurze Röllchen schneiden und das **Fleisch** vorbereiten.



Anrichten

Blechkartoffeln mit zerkleinerter **Petersilie** vermengen und zusammen mit **Porree** und **Schweinefilets** auf Tellern anrichten. Mit **Schnittlauchröllchen** toppen 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>

