



SAFTIGES SCHWEINEFILET MIT SENFBRÖSELN

dazu Rosmarin-Drillinge und bunter Salat

FAMILY



Gurke



körniger Senf



Rosmarinzweig



Schweinefilets



Semmelbrösel



Kartoffeln (Drillinge)

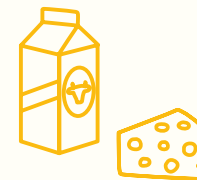


Salatmischung



Karotte

Marcos Tipps für Kids



Auf neue Geschmäcker wie Rosmarin setzen ist wichtig für die Entwicklung Eurer Kinder. Falls sie eine Zutat noch nicht kennen, lasst sie doch erst mal probieren.

Nur so kann sich für die Zukunft dafür ein Geschmack dafür entwickeln.



20 [25] Min.

40 [45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** mit **Deckel** und **1 Auflaufform**.



1 VORGAREN

Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln, **salzen*** und in den Varoma-Behälter geben.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei sind. [4 P.: Schneide das **Filet** in 4 gleiche Stücke]. **Schweinefilets** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, auf den V-Einlegeboden legen, V-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. 400 g **Wasser** in den Mixtopf geben und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 FILETS FERTIGSTELLEN

Schweinefilets in eine Auflaufform legen und mit dem **Senf-Semmelbrösel-Mix** toppen. Den übrig gebliebenen **Mix** um die **Filets** herum verteilen und im Backofen 8 – 12 Min. fertig backen, bis das **Fleisch** noch leicht rosa ist. **★TIPP:** Das *Filet* kommt rosa vorgegart aus dem Varoma. Ihr könnt es auch nur kurz knusprig grillen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 WÄHRENDEDESSEN

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

Karotte schälen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

Backofen auf 220 °C Ober/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

Semmelbrösel in eine kleine Schüssel geben, **körnigen Senf** zugeben und miteinander verkneten.

Pro Portion 2 - 4 **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken.



5 SALAT ZUBEREITEN

Mixtopf leeren und spülen.

Karottenstücke in den Mixtopf geben. 15 g [20 g] **Olivenöl***, $\frac{3}{4}$ EL [1 EL] **Essig***, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die Schüssel zu den **Gurkenscheiben** umfüllen. **Salatmix** zugeben und mischen.



3 ROSMARINKARTOFFELN

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. In einer großen Pfanne $\frac{3}{4}$ EL [1 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kartoffelstücke** aus dem Varoma-Behälter und gehackten **Rosmarin** zugeben und 5 – 7 Min. goldbraun braten. **★TIPP:** Schließe die Pfanne zum Braten mit einem Deckel und öffne nur kurz, um die Kartoffeln zu wenden.

Kartoffelecken erst mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, bevor Du sie servierst.



6 ANRICHTEN

Schweinefilets mit **Senfcrumble** und **Rosmarinkartoffeln** auf Teller verteilen. **Salat** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Schweinefilets	375 g	500 g
körniger Senf ⁴⁾	30 g ☉	40 g
Semmelbrösel ¹⁾	35 g ☉	50 g
Kartoffeln (Drillinge)	800 g	1.000 g
Karotte ^{NL}	2	2
Gurke ^{ES}	1	2
Salatmischung	100 g	150 g
Rosmarinzwieg	$\frac{3}{4}$ ☉	1
Wasser* für Schritt 1		400 g
Öl* für Schritt 3	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
Olivenöl* für Schritt 5	15 g	20 g
Essig* ¹⁾ 11) für Schritt 5	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 600 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2.356 kJ/563 kcal
Fett	3,35 g	20,26 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	3,64 g
Kohlenhydrate	9,19 g	55,60 g
– davon Zucker	1,59 g	9,60 g
Eiweiß	6,16 g	37,26 g
Salz	0,186 g	1,126 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

- 1) Glutenthaltiges Getreide 4) Senf
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

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