

# Schweinefilet im Speckmantel mit Aprikosen-Balsamico-Soße dazu Romanesco, gekräutertes Püree & Pinienkerne

Thermomix kocht • 725 kcal • Tag 5 kochen

**Natürlicher Geschmack**

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



Schweinefilet



Schinkenspeck



mittelscharfer Senf



mehlig. Kartoffeln



Butter



Knoblauchzehe



Romanesco



Pinienkerne



Kalbsfond



Petersilie glatt



Rosmarin



Balsamico-Crème



Aprikosenkonfitüre



Maisstärke

**thermomix**

⏱ 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Schinkenspeck <b>10</b>	80 g	120 g	160 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Butter <b>7</b>	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Romanesco <b>DE</b>	1 g	1 g	2 g
Pinienkerne	10 g	15 g	20 g
Kalbsfond	150 g	200 g	300 g
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Balsamico-Crème <b>14</b>	12 g	24 g	24 g
Aprikosenkonfitüre	25 g	37,5 g**	50 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
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. 770 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	3035 kJ/725 kcal
Fett	4,07 g	31,39 g
– davon ges. Fettsäuren	1,37 g	10,56 g
Kohlenhydrate	7,66 g	59,05 g
– davon Zucker	1,36 g	10,45 g
Eiweiß	6,08 g	46,87 g
Salz	0,447 g	3,450 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) **9** Senf **10** Sellerie **14** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## Zu Beginn

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

**Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben [evtl. **überstehende Kartoffeln in den Varoma-Behälter geben**].

**Romanesco** in mundgerechte **Röschen** teilen und in eine große Schüssel geben.



## Soße kochen

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schweinefilets** darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 – 5 Min. braten, bis der **Schinken** knusprig und das **Fleisch** innen nur noch ganz leicht rosa ist. Danach aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, restlichen **Knoblauch** und **Rosmarin** hinzufügen und ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, 2 – 3 Min. einköcheln lassen und **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen **Püree** zubereiten.



## Dampfgaren

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen, zum **Romanesco** in die Schüssel geben, vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Romanesco** in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Püree zubereiten

Nach der Dampfzeit den Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Kartoffeln**, **Butter**, zerkleinerte **Petersilie**, einen Schluck **Garflüssigkeit\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** pürieren.

**Tip:** Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



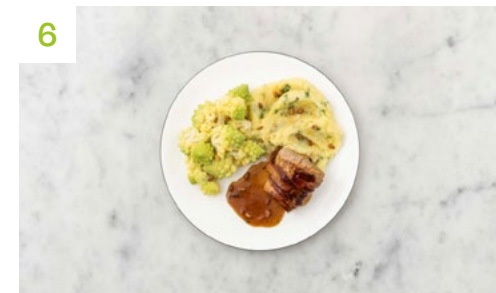
## Kleinigkeiten

**Schweinefilets** mit der Hälfte [drei Viertel | allem] vom **Senf** einstreichen und mit je 1 – 2 **Speckscheiben** umwickeln.

In einem hohen Rührgefäß Kalbsfond, **Balsamico-Crème**, **Aprikosenkonfitüre** und **Maisstärke** miteinander vermengen und beiseitestellen.

**Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen.

10 Min. vor dem Ende der Dampfzeit mit der Zubereitung fortfahren.



## Anrichten

Vor dem Anrichten **Rosmarinzwig** aus der **Soße** entfernen.

**Schweinefilets** und **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen. Romanesco daneben anrichten, mit **Pinienkernen** bestreuen und mit **Soße** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

