



Schweinefilet mit Apfel-Senf-Soße cremigem Kartoffelstampf und Brokkoli

Family 30 – 40 Minuten • 3132 kJ/749 kcal • Tag 5 kochen



Apfel



Zwiebel



mehlig. Kartoffeln



Schweinefilet



Petersilie glatt



Thymian



Brokkoli



Rinderbrühe



mittelscharfer Senf



Crème fraîche



Butter



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 Gemüschäler, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------------|-----------------|---------|--------|
| Apfel NL PL XS | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel DE NL NZ | 1 | 1 | 2 |
| mehlig. Kartoffeln | 500 g | 900 g | 1200 g |
| Schweinefilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| Petersilie glatt/Thymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Brokkoli DE | 1 | 1 | 1 |
| Rinderbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 20 ml | 20 ml |
| Crème fraîche 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Butter 7) | 10 g | 20 g | 20 g |
| Öl*, Wasser* | 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. 790 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 397 kJ/95 kcal | 3132 kJ/749 kcal |
| Fett | 4,60 g | 36,26 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,38 g | 18,77 g |
| Kohlenhydrate | 7,74 g | 61,00 g |
| – davon Zucker | 2,77 g | 21,81 g |
| Eiweiß | 5,31 g | 41,85 g |
| Salz | 0,221 g | 1,739 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **PL:** Polen **NZ:** Neuseeland **XS:** Serbien

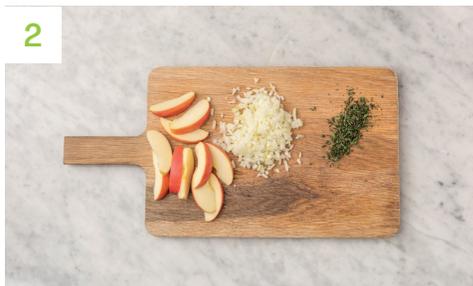


Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelviertel zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



Brokkoli dämpfen

Brokkoli in Röschen aufteilen.

Ein Sieb über die **Kartoffeln** hängen, **Brokkoliröschen** darin 8 – 10 Min. abgedeckt dünsten, bis sie weich sind.

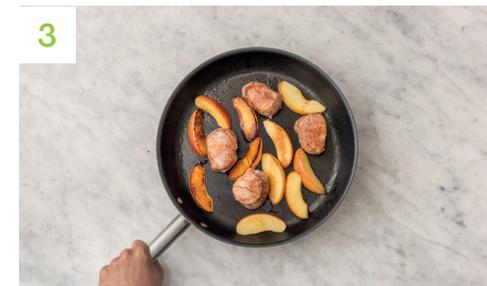
Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfel** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

Zwiebel abziehen und fein hacken.

Petersilie fein hacken.

Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Rinderbrühe** zubereiten.



Schweinefleisch anbraten

Schweinefilet in 4 [6 | 8] gleich große **Medaillons** schneiden und leicht **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Schweinefilets** und **Apfelspalten** ca. 5 Min. rundherum scharf anbraten, bis der **Apfel** weich ist und die **Medaillons** leicht rosa sind. Anschließend **Fleisch** und **Apfel** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



Soße zubereiten

In derselben Pfanne **Zwiebelwürfel** ohne weitere Zugabe von Fett für 2 – 3 Min. braten.

Mit **Crème fraîche**, vorbereiteter **Rinderbrühe**, **Senf** und **Thymian** ablöschen und ca. 3 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Apfel und **Medaillons** zur **Soße** geben und warm halten.



Stampf zubereiten

Kartoffeln in ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser*** aufheben.

Anschließend **Kartoffeln** mit **Butter**, aufgefangenen **Kochwasser**, **Salz*** und **Pfeffer*** nach Geschmack mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.



Anrichten

Kartoffelstampf und **Brokkoli** auf Teller verteilen und mit **Petersilie** bestreuen. **Schweinemedallions** dazu anrichten und mit **Apfel-Senf-Soße** 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>

