



# Schweinefilet mit Apfel-Senf-Soße cremigem Kartoffelstampf und Brokkoli

Family Thermomix kocht • 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

thermomix

30 [35 | 40] Min.

40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Apfel <b>NL   PL   XS</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	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 <b>DE</b>	1	1	1
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Crème fraîche <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Butter <b>7)</b>	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



## Zu Beginn

**Petersilienblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

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

**Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den V-Behälter geben. Varoma verschließen.



## Dampfgaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **11 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden geben.

**Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfel** in Spalten schneiden.

**Thymianblätter** abzupfen.



## Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**). Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma wieder verschließen. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen das **Fleisch** zubereiten.



## Schweinefilet braten

**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.



## Für die Soße

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

Mit **Crème fraîche**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, **Rinderbrühe**, **Senf** und **Thymian** ablöschen, alles verrühren und ca. 3 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Apfel** und **Medaillons** zur **Soße** geben und warmhalten.

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Fertigstellen

**Kartoffeln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter**, 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

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

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

Guten Appetit!