



SCHWEINEFILET MIT BRATAPFELSOSSE,

dazu Romanesco und Petersilienkartoffeln



HELLO ROMANESCO

Obwohl er bei uns nicht so bekannt ist, ist Romanesco keine neue Gemüsesorte, sondern kommt schon seit 400 Jahren auf südeuropäische Teller.



Schweinefilet



Romanesco



Honig



Kartoffeln



Apfel



Gewürzmischung



Speisestärke



Zuckerrübensirup



Petersilie

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Traditionell und ausgefallen zugleich: Schweinefilet mit einer winterlich angehauchten Soße. Als Beilage dienen klassische Petersilienkartoffeln. Romanesco fasziniert durch seine außergewöhnliche Form und seinen aromatischen, blumenkohlartigen Geschmack. Lass Dir dieses **glutenfreie** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **Küchenpapier**, **1 kleinen Topf**, **1 kleine Pfanne** und ein **Sieb**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Kartoffeln schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. **Romanesco** in Röschen aufteilen. Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen** und **Kartoffelstücke** darin ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze mit halb aufgesetztem Deckel garen. Nach 10 Min. Garzeit **Romanescoröschen** zugeben, zusammen weitergaren lassen. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



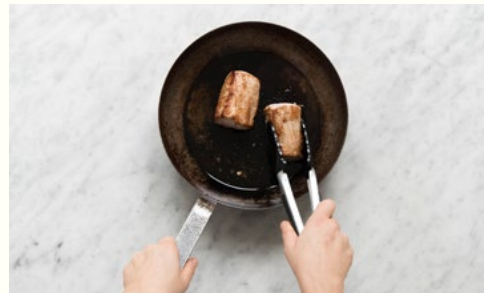
4 SOSSE ABBINDEN

Apfelsoße erneut erhitzen, **Gewürzmischung** unterrühren, löffelweise das **Speisestärke-Wasser** zugeben und so **Soße** andicken lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



2 SOSSE KOCHEN

Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren. **Apfel** vierteln, entkernen und **Apfelviertel** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Apfelwürfel** zugeben und für ca. 2 Min. anbraten.



5 SCHWEINEFILETS BRATEN

Schweinefilets mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer kleinen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Schweinefilets** je Seite 3 – 4 Min. darin goldbraun braten.



3 SOSSE FERTIGSTELLEN

Zuckerrübensirup und **Honig** zu den **Apfelwürfeln** in den Topf geben, Topf vom Herd nehmen und alles karamellisieren lassen. Mit einem Schluck **Wasser** ablöschen.



6 ANRICHTEN

Nach der Garzeit **Kartoffelhälften** und **Romanescoröschen** in ein Sieb abgießen. **Romanescoröschen** auf Teller verteilen, **Bratapfelsoße** mit **Schweinefilet** daneben anrichten. **Kartoffelhälften** zurück in den Topf geben, gehackte **Petersilie** und 1 EL [2 EL] **Butter** zugeben und umrühren, damit sich die **Petersilie** gleichmäßig verteilt. Anschließend **Petersilienkartoffeln** anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln	500 g	1000 g
Romanesco	1 (klein)	1
Petersilie	10 g	20 g
Speisestärke (15)	8 g	16 g
Apfel (Braeburn)	1	2
Zuckerrübensirup	25 g	50 g
Honig	8 g	16 g
Gewürzmischung „Bratapfelgewürz“ (15)	2 g	4 g
Schweinefilet	2	4

Öl*, Salz*, Pfeffer* Butter* 7)

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2508 kJ/598 kcal
Fett	3 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	11 g	70 g
– davon Zucker	4 g	27 g
Eiweiß	6 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch (15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at