Schweinefilet mit Dukkah-Kräuter-Kruste,

Kartoffelstampf und Salat

Dukkah vereint den ganzen Orient in nur einem Gewürz: gerösteter Sesam, Koriander, Kumin, Thymian und Minze! Diese nussig-frische Gewürzmischung ist vielseitig einsetzbar und verleiht Deinem Schweinefilet mit den frischen Kräutern eine wunderbare Komplexität. Guten Appetit!

20 min. *35 min.*

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles; glutenfrei, kalorienarm, ballaststoffreich

Schweinefilet

Kartoffeln

Feldsalat

Zitrone

Petersilie

Minze

Knoblauchzehe

Gewürzmischung

Für 2 Personen

- je 10 g Petersilie, abgezupft
- je 10 g Minze, abgezupft
- 1 Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]
- ½ Zitrone, abgerieben und entsaftet ⊕ [Ursprungsl. ESP]
- 8 g Gewürzmischung „Dukkah“ 11) 15)
- 1 Schweinefilet
- 400 g mehligkochende Kartoffeln, geschält, in Würfeln (ca. 2 cm)
- 100 g Feldsalat

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Nährwerte	pro Portion (ca. 400 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2155/528	528/124
Fett (g)	28	7
– davon ges. Fettsäuren (g)	10	2
Kohlenhydrate (g)	33	8
– davon Zucker (g)	3	1
Eiweiß (g)	6	1
Ballaststoffe (g)	32	3
Salz (g)	1	0

Allergene: 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

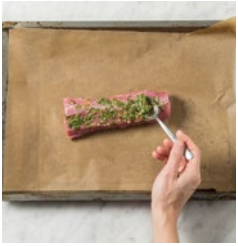
⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter 7)

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel, mikrowellengeeignete Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel, große Schüssel



1 **Petersilie**, **Minze** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. 1 TL **Olivenöl**, **Zitronenabrieb**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** und **Gewürzmischung** zugeben und vermengen.

2 **Dukkah-Kräuter-Mischung** auf das **Schweinefilet** streichen und etwas festdrücken, anschließend in mikrowellenfeste Folie wickeln und in den Varoma-Behälter legen.

3 500 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben. **Kartoffelwürfel** in den Gareinsatz einwiegen. Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen in einer großen Schüssel 1 EL **Olivenöl**, 1 TL **Zitronensaft**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren, **Feldsalat** dazugeben, vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

4 Varoma abnehmen und kurz beiseitestellen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. Mixtopf leeren. Gegarte **Kartoffelwürfel** in den Mixtopf geben, 1 EL **Butter** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **30 Sek./Stufe 3** verrühren.

TIPP: Wenn Du es gerne cremiger magst, kannst Du noch einen Schuss Milch zum Pürree geben.

5 **Schweinefilets** vorsichtig in Scheiben schneiden. **Kartoffelstampf** und **Salat** auf Teller verteilen, **Filetscheiben** mit **Dukkah-Kräuter-Kruste** dazu anrichten und genießen.