



# SCHWEINEFILET MIT HONIG-ROSMARIN-SOSSE

cremigem Käse-Kartoffel-Stampf und gedämpftem Brokkoli

## FAMILY



Kartoffeln



rote Zwiebel



Rosmarinzwieg



Schweinefilets



Brokkoli



Honig



geriebener Hartkäse



Milch



Butter

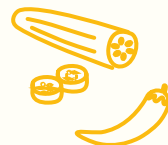


Hühnerbrühe

## Marcos Tipps für Kids



Mit Rosmarin sparsam und dosiert umgehen und nur sehr dezent würzen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen ist wichtig. Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

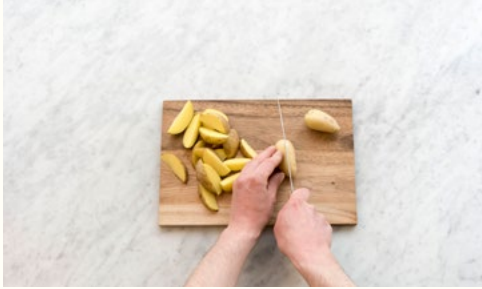


30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** mit **Deckel**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Sieb**.



## 1 KARTOFFELN KOCHEN

Erzitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, etwas **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffeln** schälen und vierteln.

**Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen.

**Kartoffeln** in den Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben und 12 – 15 Min. kochen.

**Brokkoliröschen** in einem Sieb über die **Kartoffeln** hängen, mit dem Deckel abdecken und mitdämpfen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 4 SOSSE KOCHEN

Erneut in der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und die **Hälfte** [drei Viertel | alles] vom gehackten **Rosmarin** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, dann mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen. **Honig** und **Butter** unterrühren und **Soße** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 SOSSE VORBEREITEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren und **Zwiebelhälften** in dünne Streifen schneiden.

**Nadeln** vom **Rosmarin** abzupfen und diese grob hacken.

Aus der mitgelieferten **Hühnerbrühe** und 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser\*** eine **Brühe** vorbereiten.



## 5 KARTOFFELPÜREE ZUBEREITEN

Gegarte **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch** zugeben, zu einem cremigen **Püree** verarbeiten und geriebenen **Hartkäse** unterrühren. **Püree** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

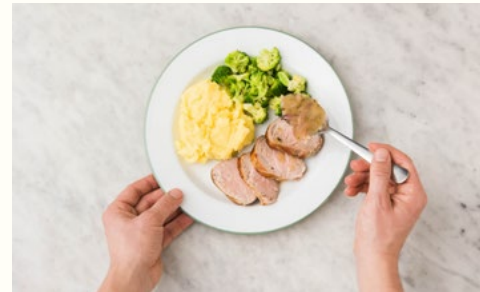


## 3 SCHWEINEFILETS VORBEREITEN

**Schweinefilets** mit **Salz\*** und **Pfeffer\***

würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Schweinefilets** je Seite 7 – 8 Min. anbraten, bis sie leicht rosa sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Für 4 Personen: Verteile das **Fleisch** vor dem Braten in 4 gleiche Stücke.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelpüree** auf Teller verteilen. **Schweinefilets** und **Brokkoli** daneben anrichten. **Rosmarin-Honig-Soße** darüber verteilen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Brokkoli	250 g	375 g	500 g
Schweinefilets	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Rosmarinzwig	½	¾	1
Honig	8 g	15 g	20 g
Milch 5)	100 ml	150 ml	200 ml
geriebener Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Butter 5)	10 g	15 g	20 g
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 2	250 ml	375 ml	500 ml
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. 750 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	2.297 kJ/549 kcal
Fett	2,42 g	17,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,03 g	7,70 g
Kohlenhydrate	6,84 g	50,93 g
– davon Zucker	1,75 g	13,04 g
Eiweiß	5,09 g	43,92 g
Salz	0,255 g	1,896 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

2) Eier 5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at