

Schweinefilet mit Honig-Rosmarin-Soße

Käse-Kartoffel-Stampf und gedämpftem Brokkoli

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 640 kcal • Tag 5 kochen

5



Kartoffeln



rote Zwiebel



Rosmarinzwig



Schweinefilet



Brokkoli



Butter



Honig



Milch



Hühnerbrühe



Balsamico-Crème



geriebener Hartkäse



Maisstärke



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Rosmarinzwieg	0,5**	0,75**	1
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Brokkoli NL ES	250 g	375 g**	500 g
Butter 7)	10 g	15 g**	20 g
Honig	8 g	15 g**	20 g
Milch 7)	100 ml**	150 ml**	200 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	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. 740 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2677 kJ/640 kcal
Fett	3,40 g	25,26 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	9,21 g
Kohlenhydrate	7,38 g	54,79 g
– davon Zucker	1,62 g	12,03 g
Eiweiß	6,30 g	46,77 g
Salz	0,271 g	2,011 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) 8) Eier 14) Schwefeldioxid und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

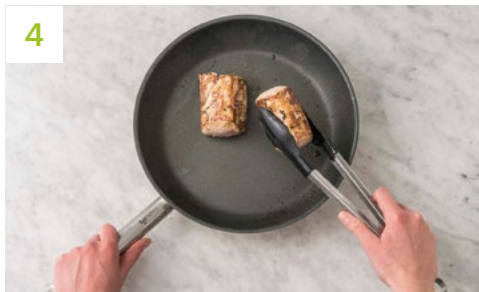
Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

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.



Schweinefilets vorbereiten

Schweinefilets mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 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.



Für die Rosmarin-Honig-Soße

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

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

Aus dem **Hühnerbrühpulver**, der **Maisstärke** und 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser*** eine **Brühe** vorbereiten.



Rosmarin-Honig-Soße kochen

Erneut in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom gehackten **Rosmarin** zugeben und 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit vorbereiteter **Hühnerbrühe**, **Honig**, **Balsamico-Crème** und **Butter** ablöschen und ca. 4 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist.

Soße mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

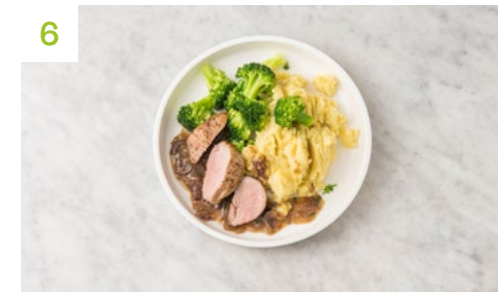
Schweinefilets wieder zurück in die **Soße** geben.



Kartoffelpüree zubereiten

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

Püree mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warmhalten.



Anrichten

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

