



SCHWEINEFILET MIT HONIG-ROSMARIN-SOSSE

cremigem Käse-Kartoffel-Stampf und gedämpftem Brokkoli

FAMILY



Kartoffeln



rote Zwiebel



Rosmarinzwieg



Schweinefilets



Brokkoli



Honig



geriebener Hartkäse



Milch



Butter

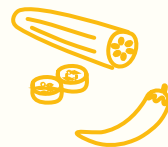


Hühnerbrühe

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 [30 | 35] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

thermomix

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix** benötigt Ihr **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



1 VAROMA-VORGAREN

Kartoffeln schälen, in 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Eventuell überstehende **Kartoffelwürfel** im Varoma-Behälter verteilen.

Brokkoliröschen vom Strunk schneiden und in den Varoma-Behälter geben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und Varoma-Behälter verschließen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 ZWIEBELSOSSE KOCHEN

Zwiebelstreifen und gehackten **Rosmarin** in die Pfanne zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. Dann mit 250 ml [320 ml | 450 ml] **Wasser** ablöschen, **Hühnerbrühpulver** zugeben, unterrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen. **Honig** und **Butter** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



2 ZWISCHENDURCH

2 – 4 Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und grob hacken.

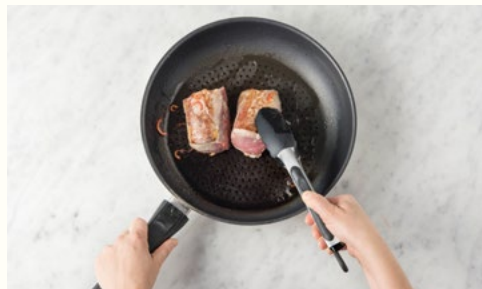
Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden.

Schweinefilets mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Den Varoma-Einlegeboden vorbereiten, indem Du ihn so mit Backpapier belegst, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. [4 Personen: Schneide das **Filet** in 4 gleich große Stücke.] 5 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit weiterkochen.



5 KARTOFFELSTAMPF ZUBEREITEN

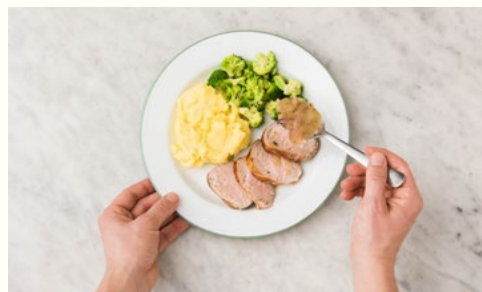
Varoma abnehmen und warm halten. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Mixtopf leeren. 100 g [150 g | 200 g] **Milch** in den Mixtopf geben und **2 Min./90 °C/Stufe 1,5** erwärmen. **Kartoffelstücke**, **geriebenen Hartkäse**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** zu einem Stampf verarbeiten.



3 FLEISCH ANBRATEN

½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Fleisch** von jeder Seite 1 Min. darin anbraten, danach auf den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen, ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl** zugeben und die **Zwiebelsoße** zubereiten.



6 ANRICHTEN

Schweinefilets und **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen und **Brokkoli** daneben anrichten. **Zwiebelsoße** dazugeben 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 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Butter 5)	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 1		500 g	
Öl* für Schritt 3	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Wasser* für Schritt 4	250 ml	320 ml	450 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!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at