



Schweinefilet mit Honig-Rosmarinsoße

cremigem Käse-Kartoffelstampf und gedämpftem Brokkoli



ROSMARIN

Rosmarin ist ein Symbol für Treue und Liebe. Hochzeitspaare trugen darum früher oft ein Sträußchen oder Kränzchen mit Rosmarinzweigen.



Kartoffeln



rote Zwiebel



Rosmarin



Schweinefilet



Brokkoli



Honig



geriebener Hartkäse



Milch

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

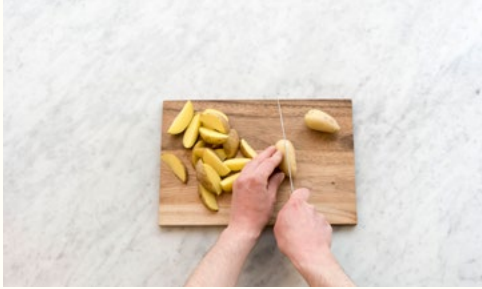
leichter Genuss

Zeit sparen

Mit unserem heutigen Gericht sicherst Du Dir neben jeder Menge **Proteine** und **Ballaststoffe** auch die besten Vitamine im Brokkoli. Denn dank des schonenden Dämpfens bleiben diese besser erhalten. Ansonsten bietet unser Rezept alles, um uns im Winter glücklich zu machen: Deftig-würzige Aromen, cremigen Kartoffelstampf mit einer feinen Käsenote und eine raffinierte Soße mit süßem Honig und Rosmarin. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

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**, **1 Sieb**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Kartoffeln schälen und vierteln. In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser*** füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben und ca. 15 Min. garen, bis sie weich sind. **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen. Ca. 8 Min. vor Ende der Kartoffel-Garzeit **Brokkoliröschen** in ein Sieb geben, über den Topf hängen und zugedeckt dämpfen lassen. Nach dem Ende der Kartoffel-Garzeit Sieb mit dem **Gemüse** beiseitestellen und **Kartoffeln** abgießen.



4 SOSSE KOCHEN

Erneut in der großen Pfanne 1 EL **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und gehackten **Rosmarins** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, dann mit vorbereiteter **Gemüsebrühe*** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.

Honig und **Butter*** unterrühren und **Soße** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SCHWEINEFILET BRATEN

Schweinefilet mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Schweinefilets** je Seite 7 – 8 Min. anbraten.

Anschließend beides aus der Pfanne nehmen und warm halten.



5 KARTOFFELPÜREE ZUBEREITEN

Gegarte **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

Milch zugeben, alles zu einem cremigen **Püree** verarbeiten und gerieben **Hartkäse** unterrühren.

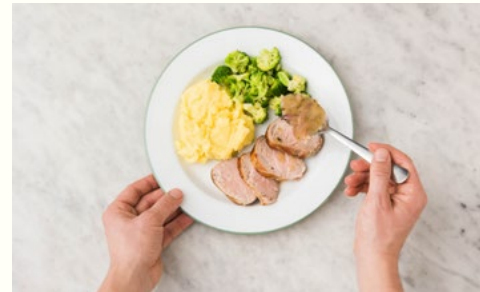


3 SOSSE VORBEREITEN

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

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

Heiße **Hühnerbrühe*** vorbereiten.



6 ANRICHTEN

Kartoffelpüree auf Teller verteilen.

Schweinefilet und **Brokkoli** daneben anrichten.

Rosmarin-Honig-Soße darüber verteilen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Brokkoli	1	1	1
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
rote Zwiebel DE	1	1 ½	2
Rosmarin	½	¾	1
Honig	8 g	12 g	16 g
Milch	100ml	150ml	200ml
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	40 g	80 g
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Hühnerbrühe*	250 ml	250 ml	250 ml
Butter*	1 EL	1 EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	344 kJ/82 kcal	2289 kJ/547 kcal
Fett	2 g	16 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	7 g	49 g
- davon Zucker	1 g	11 g
Eiweiß	7 g	48 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	1 g

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).

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #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

Guten Appetit!