

# Schweinefilet mit Honig-Senf-Gemüse

dazu cremige Porreesoße

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 629 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Porree



Kochsahne



körniger Senf



Blütenhonig



Rinderbrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte DE   NL   DK	2	3	4
Porree NL   BE	0,5**	1	1
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
körniger Senf 9)	8 g**	13 g**	17 g
Blütenhonig	8 g	20 g	20 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g

\*\*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. 600 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	2634 kJ/629 kcal
Fett	5,12 g	30,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,70 g	10,25 g
Kohlenhydrate	8,09 g	48,71 g
– davon Zucker	2,75 g	16,57 g
Eiweiß	6,23 g	37,54 g
Salz	0,330 g	1,990 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) 9) Senf

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande DK: Dänemark BE: Belgien



## Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Karotten** schälen, längs vierteln und zu 4 – 5 cm Stiften schneiden.

**Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln.

Beides in eine große Schüssel geben und mit **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Gemüse backen

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen.

**Gemüse** in den Backofen geben und für ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** innen weich und außen leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Porree dünsten

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm Ringe schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Porreeringe** in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Fleisch braten

**Schweinefilets** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** einreiben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Für 4 Personen: Schneide das **Fleisch** in 4 gleich große Stücke.

Eine große Pfanne auf hoher Stufe erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

**Schweinefilets** zum **Gemüse** in den Backofen legen und 8 – 10 Min. bis zum gewünschten Garpunkt mitgaren.

**Tipp:** Ein guter Garpunkt ist erreicht, wenn das **Fleisch** innen leicht rosa ist.



## Porreesoße zubereiten

**Kochsahne**, 50 g **Wasser\***, **Rinderbrühe** und „**Hello Paprika**“ in den Mixtopf zugeben.

Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. **Porreesoße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Schweinefilets** und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Porreesoße** dazu anrichten 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>

