Schweinefilet mit Kräuterseitlingsrahm

dazu Mini-Klöße

Zeit sparen | Family | 15 Minuten • 2738 kJ/654 kcal • Tag 2 kochen

16

EXPRESS REZEPT

- Schweinefilet
- Mini-Klöße
- Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte
- Baby-Kräuterseitlinge
- Kochsahne
- Gewürzmischung „Hello Muskat“
- Worcester Sauce
- Frühlingszwiebel
- Gewürzmischung „Hello Paprika“

Natürlicher Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Mini-Klöße **14)**	375 g	560 g**	750 g
Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte	150 g	300 g	300 g
Baby-Kräuterseitlinge	150 g	150 g	200 g
Kochsahne **7)**	200 g	300 g**	400 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ **10)**	5 g	7,5 g**	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Frühlingszwiebel **DE | EG | IT**	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 620 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	2738 kJ/654 kcal
Fett	4,00 g	24,74 g
– davon ges. Fettsäuren	1,95 g	12,05 g
Kohlenhydrate	10,57 g	65,36 g
– davon Zucker	1,55 g	9,61 g
Eiweiß	6,46 g	39,96 g
Salz	0,848 g	5,245 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

1

Klöße ziehen lassen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Das heiße **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schweinefilets in 4 [**6 | 8**] gleich große **Medaillons** schneiden, **salzen*** und **pfeffern***.

Baby-Kräuterseitlinge in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Miniklöße in das heiße **Wasser** geben. Anschließend Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Wichtig ist, dass die **Knödel** ziehen und nicht sprudelnd kochen.

2

Schweinefilets und Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Schweinefilets** ca. 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten, bis die **Medaillons** leicht rosa sind. Anschließend das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

In derselben Pfanne weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Baby-Kräuterseitlinge** und den Mix aus **Champignons**, **Lauch** und gehobelten **Karotten** erhitzen und für 3 – 4 Min. anbraten.

3

Pilzrahm fertigstellen

Pfanneninhalt mit 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser***, **Sahne**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, **Gewürzmischung „Paprikagewürz“** und **Worcester Sauce** ablöschen und für weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schweinefilets kurz vor dem Servieren zum **Pilzrahm** geben und erwärmen.

Miniklöße vorsichtig abgießen oder mit einer Schöpfkelle herausnehmen.

Miniklöße auf Teller verteilen, **Schweinefilets** dazu anrichten und mit dem **Pilzrahm** übergießen. Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Guten Appetit!