



Leichter kochen,  
besser essen!



1  
KW36  
2016

**thermomix**



innerhalb von  
5 Tagen genießen

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Schweinefilet mit leckerem Kürbiskern-Sultaninen-Topping, dazu Kürbis- und Kartoffelspalten aus dem Backofen

Bald ist Herbst... und weil niemand den Sommer loslassen möchte, gibt es diese Woche ein sommerliches, leicht herbstlich angehauchtes Kürbisgericht aus dem Backofen. Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln verleihen dem Ofengemüse ein Gefühl von Spätsommer. Guten Appetit!

 35 min.

 45 min.

 Stufe 2

 2 Portionen



Schweinefilet



Kürbiskerne



Sultaninen



Kürbis



Kartoffeln



Frühlingszwiebeln



Kirschtomaten



Chiliflocken



Rosmarin

## Für 2 Personen.....

- 1 Kürbis (Hokkaido)
- 3 Kartoffeln, in Spalten
- 1 g Chiliflocken **15)**
- 2 Schweinefilets
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Zweig Rosmarin, abgezupft
- 20 g Kürbiskerne/Sultaninen **15)**

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

**Allergene**  
**15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

**Durchschnittliche Nährwerte pro Portion**  
Kalorien: 643 kcal/2691 kJ  
Kohlenhydrate: 69 g  
Fett: 22 g, Eiweiß: 38 g  
Cholesterin: 84 mg  
Ballaststoffe: 11 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

### Gut im Haus zu haben .....

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

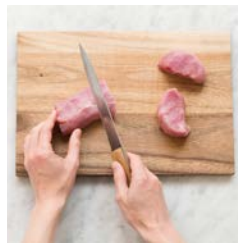
### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Backofen, Backblech, Backpapier, Thermomix



**Vorbereitung:** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Kürbis halbieren und mithilfe eines Löffels die Kerne herauslöfeln. Ungeschälte **Kartoffeln** und **Kürbishälften** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL **Olivenöl beträufeln**, je einer Prise **Salz** und **Pfeffer** und den **Chiliflocken (nach Geschmack)** bestreuen. Im Backofen für ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren.



**2** **Schweinefilets** in runde Medaillons schneiden. 500 g Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, ein feuchtes Backpapier in den Varoma-Einlegeboden geben und zuschneiden, dabei darauf achten, dass einige Schlitze frei bleiben. **Schweinemedallions** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in den vorbereiteten Varoma-Einlegeboden geben. Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

**Tipp:** Falls Du das **Fleisch** lieber etwas knuspriger magst, kannst Du es auch für 1 Min. von jeder Seite in einer Pfanne braten.



**3** Währenddessen: **Frühlingszwiebeln** schräg in Streifen schneiden. **Kirschtomaten** halbieren und mit den **Rosmarinnadeln** und **Frühlingszwiebelstreifen** nach ca. 15 Min. Backzeit neben die **Kürbis-** und **Kartoffelspalten** auf das Backblech geben und weiterbacken.



**4** Die fertige **Gemüse-Mischung** aus dem Backofen nehmen, zusammen mit dem **Fleisch** auf Teller verteilen, mit **Kürbiskernen** und **Sultaninen** bestreuen und genießen.

**Tipp:** Wenn Du die **Kürbiskerne** und die **Sultaninen** kurz anschwitzt schmecken sie besonders aromatisch.