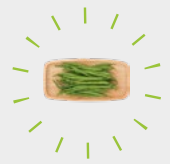




SCHWEINEFILETS MIT HONIG-THYMIAN-SOSSE, dazu gebackene Süßkartoffelscheiben und Buschbohnen



HELLO BUSCHBOHNEN

Im 16. Jahrhundert wurden verschiedene Arten der Gartenbohne, zu denen auch die Buschbohne gehört, durch die Spanier nach Europa gebracht.



Schweinefilet



Süßkartoffel



Röstkartoffelgewürz



Schalotte



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Thymian



Honig



Gemüsebrühe

30 [35] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix
übernimmt alles

Neuentdeckung

Tag 1 - 5 kochen

Honig und Thymian sind ein unschlagbares Geschmacksduo, aus dem du dir heute zum saftigen Schweinefilet eine schmackhafte Soße bereitest. Die Süßkartoffelscheiben mit ihren herrlichen Röstaromen passen perfekt zu diesem leckeren Gericht, das übrigens voller **Proteine** und **Ballaststoffe** steckt!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 BOHNEN & FLEISCH VORBEREITEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma-Einlegeboden mit Backpapier auslegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. **Schweinefilets** auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen. Varoma verschließen.



4 SOSSE VORBEREITEN

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren. Blättchen vom **Thymian** abzupfen. Nach der Varoma-Garzeit den Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen.



2 DAMPFGAREN

500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **22 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen kannst Du die **Süßkartoffelscheiben** vorbereiten.



5 SOSSE KOCHEN

Schalottenhälften, **Knoblauch** und **Thymianblättchen** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Butter** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Honig**, **Salz**, **Pfeffer**, 80 g [150 g] **Garflüssigkeit** und **Gemüsebrühe** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **4 Min. [5 Min.]/98 °C/Stufe 1** reduzieren lassen.



3 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

Süßkartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. **Süßkartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Röstkartoffelgewürz** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelscheiben** weich und goldbraun sind. Zwischenzeitlich 1- bis 2-mal wenden. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelscheiben auf Teller verteilen, **Buschbohnen** mit **Honig-Thymian-Soße** darübergeben. **Schweinefilets** darauf anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel NL	2	4
Röstkartoffelgewürz 15)	1 g	2 g
Schweinefilet	2	4
Schalotte NL	1	2
Buschbohnen	200 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Thymian	5 g ☺	10 g
Gemüsebrühe 15)	2 g	4 g
Honig	8 g	16 g

Olivenöl*, Butter *7), Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	2687 kJ/641 kcal
Fett	3 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	15 g	83 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	7 g	39 g
Ballaststoffe	3 g	12 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch **15)** kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, **NL:** Nicaragua, **NL:** Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!