

Schweinemedallions in Curry-Sahne-Soße dazu Kartoffel-Brokkoli-Gemüse

unter 650 Kalorien **Family** Thermomix kocht • 509 kcal • Tag 5 kochen

13



Schweinefilet



Kochsahne



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



vorw. festk. Kartoffeln



Brokkoli



Petersilie



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

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*, Butter*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
gelbe Currypaste 9)	19 g**	25 g	38 g**
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Brokkoli DE	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Wasser*, Zucker*, Butter*, 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. 630 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2519 kJ/602 kcal
Fett	3,95 g	24,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,91 g	12,05 g
Kohlenhydrate	8,16 g	51,42 g
– davon Zucker	1,86 g	11,69 g
Eiweiß	6,52 g	41,09 g
Salz	0,400 g	2,517 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 **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland



Für die Currysoße

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, **Currypaste**, **Kochsahne**, **Gemüsebrühe** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 7** mischen und **Soßenmix** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



Brokkoli dämpfen

Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), **Kartoffeln** wenden und **Brokkoliröschen** in den Varoma-Behälter zugeben. Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und weiterkochen.



Dampfgaren

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Für Fleisch & Soße

Schweinemedallions in der großen Pfanne ca. 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Medallions aus der Pfanne nehmen.

Pfanne mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und rühren, damit sich der **Bratensatz** löst.

Schweinemedallions wieder hineingeben und alles weitere 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig und das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden.

Schweinefilets in 4 [6 | 8] **Medallions** schneiden, **salzen*** und **pfeffern*** und erst weiterkochen, wenn die Vorgarzeit zu Ende ist.



Anrichten

Varoma abnehmen. **Kartoffeln** und **Brokkoli** in eine große Schüssel geben, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und mischen.

Kartoffel-Brokkoli-Gemüse mit **Soße** und **Fleisch** auf Teller verteilen, mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen 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>

