

SCHWEINEMEDAILLONS IN SAHNESOSSE, dazu in Basilikum geschwenkte Bohnen und Kartoffeln

EASY ALLTAG



Schweinfilets



Kartoffeln



Buschbohnen



Basilikumpaste



mittelscharfer Senf



Kochsahne

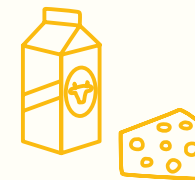


Kartoffelstärke



Rinderbrühe

Mahlzeit für Wissen!



Ob Groß oder Klein: Jeder liebt zarte Schweinemedallions in einer cremigen Sahnesoße! Heute gibt es eine ganz besondere Variante der Beilagen dazu: in aromatischer Basilikumpaste geschwenkte Kartoffelstückchen und Buschbohnen. Basilikum zählt zu den leckersten Kräutern der Mittelmeerküche überhaupt. Welche anderen Kräuter und Gewürze kennst Du eigentlich noch? Zählt gemeinsam am Tisch auf und lasst es Euch schmecken!



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-5 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

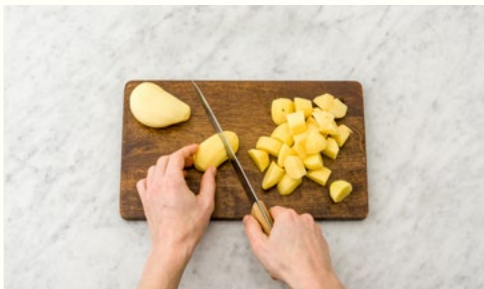
Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Halbieren der **Bohnen** helfen. Das geht auch ganz ohne Messer. Dafür einfach die **Bohnen** in der Mitte mit den Händen in zwei Hälften brechen.



3 MEDAILLONS BRATEN
Schweinefilets halbieren. 1½ EL [2 EL] Öl* in einer großen Pfanne erhitzen und Schweinemedallions 1 – 2 Min. je Seite goldbraun anbraten. Medallions aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN
Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Einen großen Topf mit ausreichend heißem Wasser füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** schälen und in mundgerechte, ca. 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



4 SOSSE VOLLENDEN
Hitze der Pfanne reduzieren und Pfanne mit **Sahne** und **Rinderbrühe** ablöschen. **Senf** und **Stärke** hineinrühren. Unter Rühren **Soße** kurz aufkochen lassen. **Medallions** wieder in die Pfanne zur **Soße** geben und weitere 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Medallions** in der Mitte nicht mehr rosa sind und die **Soße** leicht angedickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **★TIPP:** Falls Ihr die **Soße** noch **dicker** haben möchtet, nehmt die **Medallions** aus der Pfanne und lasst die **Soße** für weitere ca. 2 Min. einkochen.



2 FÜR DAS GEMÜSE
Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren. **Kartoffeln** und **Bohnen** für ca. 12 Min. gar kochen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit 300 ml [400 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Rinderbrühe** eine **Brühe** herstellen.



5 GEMÜSE VOLLENDEN
Topf vom Herd nehmen. **Kartoffeln** und **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Gemüse** mit **Basilikumpaste** vermischen. **Medallions** mit **Soße** und **Gemüse** auf Tellern anrichten.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln	600 g	800 g
Buschbohnen	200 g	300 g
Rinderbrühe	6 g	8 g
Schweinefilets	375 g	500 g
Kochsahne 5)	200 ml	200 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml
Kartoffelstärke	4 g	4 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml
Wasser* für Schritt 2	300 ml	400 ml
Öl* für Schritt 3	1½ EL	2 EL
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. 500 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2.002 kJ/479 kcal
Fett	6 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	8 g	42 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	2 g	9 g
Salz	1 g	1 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

4) Senf 5) Milch

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

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at



Guten Appetit!