

# Schweinemedallions mit Zwiebelsoße

## Süßkartoffelstampf und Brokkoli

Family Thermomix kocht • 741 kcal • Tag 5 kochen

13



Kartoffeln



Süßkartoffel



Brokkoli



Schweinefilet



Rinderbrühe



Zwiebel



Kochsahne



Gewürzmischung  
„Paprikagewürz“



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

**thermomix**

🕒 20 [25 | 30] Min.

🕒 35 [40 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Butter\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln	2	3	4
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>PT</b>   <b>EG</b>   <b>US</b>	1	1	1
Brokkoli <b>NL</b>   <b>ES</b>	500 g	750 g	1000 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7</b>	200 g	300 g**	400 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	2 g	4 g
Butter*, Öl*, Wasser*	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. 810 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	3098 kJ/741 kcal
Fett	3,63 g	29,58 g
– davon ges. Fettsäuren	1,83 g	14,92 g
Kohlenhydrate	8,35 g	67,93 g
– davon Zucker	2,59 g	21,08 g
Eiweiß	5,72 g	46,54 g
Salz	0,256 g	2,086 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)

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien **PT:** Portugal **EG:** Ägypten

**DE:** Deutschland **US:** Vereinigte Staaten **NL:** Niederlande

**NZ:** Neuseeland



## Vorgaren

**Süßkartoffel** und **Kartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Eventuell überstehende **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen vom **Brokkoli** die **Röschen** abtrennen und in mundgerechte Stücke schneiden.



## Dampfgaren

Die Hälfte der **Brokkoliröschen** auf den Varoma-Einlegeboden geben. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), restlichen **Brokkoli** neben die **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben und **Brokkoli** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



## Medaillons braten

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Schweinefilets** in 4 [6 | 8] gleich große **Medaillons** schneiden und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. 10 Min. vor Ende der Dampfgarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Medaillons** darin je Seite 3 – 4 Min. anbraten. **Medaillons** herausnehmen und ein wenig ruhen lassen.



## Für die Soße

**Zwiebelhalbringe** in die Pfanne geben und für 2 Min. glasig anschwitzen. Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Rinderbrühe**, **Gewürzmischung** und **Kochsahne** ablöschen und alles 2 – 3 Min. köcheln lassen.



## Für den Stampf

Während die **Zwiebelsoße** einköchelt, Varoma abnehmen und Mixtopf leeren.

**Brokkoli** warmhalten.

**Kartoffeln** und **Süßkartoffeln** in den Mixtopf geben, 10 g [10 g | 15 g] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

**Tipp:** Wenn Du den Stampf feiner magst, dann schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



## Anrichten

**Schweinemedallions** wieder in die **Sahnesoße** geben und einmal kurz erhitzen.

**Stampf** und **Brokkoli** auf Teller verteilen. **Sahnesoße** mit **Schweinemedallions** dazu anrichten 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>

