

Schweinemedallions mit Zwiebelsoße

Süßkartoffelstampf und Brokkoli

High Protein Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 691 kcal • Tag 5 kochen

24



Kartoffeln



Süßkartoffel



Brokkoli



Schweinefilet



Rinderbrühe



Zwiebel



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

thermomix

⚡ 20 [25 | 30] Min.

🕒 35 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

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 US EG	1	1	1
Brokkoli DE	500 g	750 g	1000 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Kochsahne 7	150 g	300 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 800 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2890 kJ/691 kcal
Fett	3,23 g	25,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,55 g	12,42 g
Kohlenhydrate	8,29 g	66,42 g
– davon Zucker	2,52 g	20,19 g
Eiweiß	5,72 g	45,83 g
Salz	0,247 g	1,981 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: **DE:** Deutschland **US:** Vereinigte Staaten

EG: Ägypten **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 75 ml [100 ml | 150 ml] **Wasser***, **Rinderbrühe**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **Kochsahne** ablöschen und alles 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dickflüssiger geworden ist. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



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!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

