



# Überbackene Brokkoli-Schweinemedallions

mit Kürbis-Kokos-Stampf

FAMILY  
HIGHLIGHT



Schweinefilet



Kürbis (Hokkaido)



Brokkoli



geriebener Hartkäse



Frühlingszwiebel



Semmelbrösel



Kokosmilch



Kartoffeln

Mahlzeit für  
ein Spiel



Einfach besser im Team: Mit Brokkoli und Schweinemedallions haben sich auf Eurem Teller heute zwei ungleiche Geschmackshelden zusammengetan.

Der gesunde Brokkoli sorgt für wichtige Vitamine, während das zarte Schweinemedallion mächtig Geschmack mitbringt.

Welche ungleichen Superheldenpaare kennt Ihr noch?

Zählt doch mal gemeinsam auf und überlegt, wie Sie sich gegenseitig stärker machen!



30 Minuten

Stufe 1

Tag 1-5 kochen



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den **Brokkoli** in Röschen brechen.



## LOS GEHT'S

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, **1 kleine Schüssel**, **Backpapier**, **1 große Pfanne** und ein **Backblech**.



### 1 GEMÜSE ZUBEREITEN

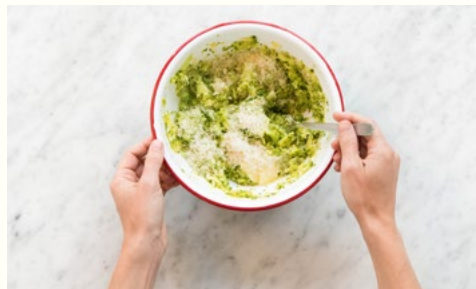
**Kürbis** halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und **Kürbishälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Kürbis-** und **Kartoffelwürfel** darin ca. 12 Min. weich garen. Ein Sieb über den Topf hängen und **Brokkoliröschen** darin die letzten 8 Min. abgedeckt mitgaren.



### 4 MEDAILLONS ÜBERBACKEN

**Medallions** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Brokkoli-Hartkäse-Mischung** bedecken und im Backofen ca. 8 Min. überbacken.



### 2 BROKKOLIHAUBE VORBEREITEN

**Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Brokkoliröschen** nach der Garzeit kurz abtropfen lassen, in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.

Mit **geriebenem Hartkäse**, **Semmelbröseln**, der **Hälfte** der **Frühlingszwiebelringe** und **Butter\*** vermischen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### 5 KÜRBIS PÜRIEREN

**Kürbis** und **Kartoffel** nach der Garzeit in das Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. Esslöffelweise mit **Kokosmilch** ablöschen und stampfen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kürbis-Kokos-Püree** auf Teller verteilen, **Brokkoli-Schweinemedaillons** daneben anrichten, mit restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

## 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE   NL	400 g	600 g	800 g
mehligkochende Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Brokkoli	250 g	500 g	500 g
geriebener Hartkäse 5)	40 g	40 g	40 g
Frühlingszwiebel	1	1	2
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g	50 g
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Kokosmilch	75 ml ☺	100 ml ☺	150 ml
Butter* 5)	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	323 kJ/77 kcal	2521 kJ/603 kcal
Fett	3 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	7 g	56 g
- davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	6 g	48 g
Ballaststoffe	1 g	12 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, 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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at