



SCHWEINEFILET MIT HONIG-ROSMARIN-SAUCE, cremigem Käse-Kartoffelstock und gedämpften Broccoli



HELLO ROSMARIN

Wenn man der Volksmedizin glaubt, hilft Rosmarin bei Migräne, Rheuma und Verstauchungen und ist dazu noch so köstlich, wie wir ihn kennen!



Kartoffeln



rote Zwiebel



Rosmarinzwig



Schweinefilets



Broccoli



Honig



geriebener Hartkäse



Milch

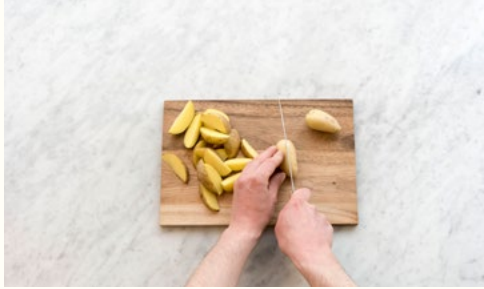
30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 Tag 1-5 kochen

leichter Genuss Neuentdeckung

Mit unserem heutigen Gericht sicherst Du Dir neben jeder Menge **Proteine** und **Ballaststoffe** auch die besten Vitamine im Broccoli. Denn dank des schonenden Dämpfens bleiben diese besser erhalten. Ansonsten bietet unser Rezept alles, um Dich glücklich zu machen: deftig-würzige Aromen, cremigen Kartoffelstock mit einer feinen Käsenote und eine raffinierte Sauce mit süßem Honig und Rosmarin. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 Sieb** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. **Kartoffeln** schälen und vierteln. In einen grossen Topf reichlich kochendes Wasser füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben und ca. 15 Min. garen, bis sie weich sind. **Broccoli** in kleine Röschen aufteilen. Ca. 8 Min. vor Ende der **Kartoffel**-Garzeit **Broccoliröschen** in ein Sieb geben, über den Topf hängen und zugedeckt dämpfen lassen, bis die **Röschen** weich sind. Nach dem Ende der **Kartoffel**-Garzeit Sieb mit dem **Gemüse** beiseitestellen und **Kartoffeln** abgiessen.



4 SAUCE KOCHEN

Erneut in der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und gehackten **Rosmarin** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, dann mit vorbereiteter **Pouletbouillon*** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen. **Honig** und 1 EL [2 EL] **Butter*** unterrühren und Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SCHWEINEFILETS BRATEN

Schweinefilets mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer grossen Bratpfanne ½ EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Schweinefilets** je Seite 7 – 8 Min. anbraten, bis sie leicht rosa sind. Anschliessend aus der Pfanne nehmen und warm halten.



5 KARTOFFELPÜRREE ZUBEREITEN

Gegarte **Kartoffeln** in ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben. 100 ml [200 ml] **Milch** zugeben und zu einem cremigen **Kartoffelstock** verarbeiten und geriebenen **Hartkäse** unterrühren.

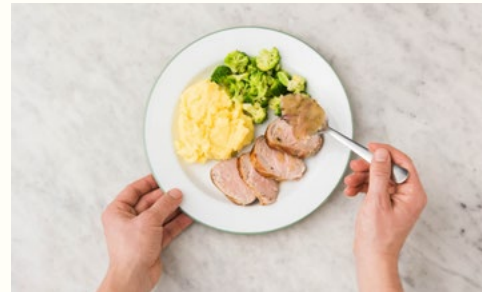


3 SAUCE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren und **Zwiebelhälften** in dünne Streifen schneiden.

Nadeln vom ½ [1] **Rosmarin** abzupfen und diese grob hacken.

250 ml [500 ml] heisse **Pouletbouillon*** vorbereiten.



6 ANRICHTEN

Kartoffelstock auf Teller verteilen. **Schweinefilet**, **Broccoli** daneben anrichten. **Rosmarin-Honig**-Sauce darüber verteilen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Schweinefilets	2 x	125 g	4 x	125 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Rosmarinzweig ☞	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Honig	1 x	8 g	1 x	20 g
Milch 5) ☞	0.5 x	250 ml	1 x	250 ml
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Öl* für Schritt 2		½ EL		1 EL
Pouletbouillon* für Schritt 3		250 ml		500 ml
Öl* für Schritt 4		1 EL		2 EL
Butter* 5) für Schritt 4		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	353 kJ/84 kcal	2.293 kJ/548 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	7 g	45 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	7 g	46 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

2) Eier 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:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



FILET DE PORC, SAUCE MIEL ET ROMARIN, purée de pommes de terre crémeuse au fromage et brocoli cuit à la vapeur



HELLO ROMARIN

Si l'on croit à la médecine populaire : le romarin aide contre la migraine, les rhumatismes et les entorses tout en étant délicieux !



Pommes de terre



Oignon rouge



Branche de romarin



Filets de porc



Brocoli



Miel



fromage à pâte dure râpé



Lait

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau **1**

À préparer dans les **1 à 5** jours

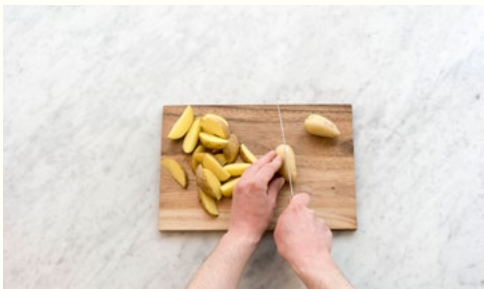
Régal léger

Découverte

Avec le plat d'aujourd'hui, vous pouvez être sûr d'avoir beaucoup de **protéines** et de **fibres** ainsi que les meilleures vitamines du brocoli. La cuisson vapeur permet de conserver celles-ci. Notre recette vous offre par ailleurs tout ce qu'il faut pour vous faire plaisir : des arômes épicés et consistants, une purée de pommes de terre crémeuse avec une note de fromage fin et une sauce raffinée au miel doux et au romarin. Régalez-vous !

Laver les **légumes** et les **fines herbes** et essuyer la **viande** avec de l' **essuie-tout**.

Pour réaliser ce plat, vous aurez besoin **d'une grandecasserole**, **d'une passoire** et **d'une grandepoêle à frire**.



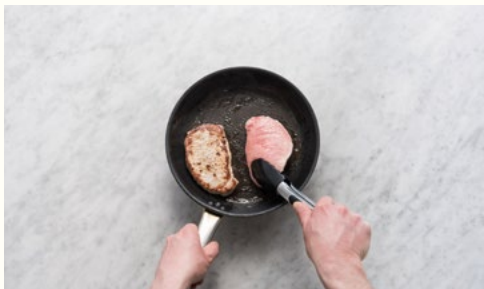
1 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Éplucher et couper les **pommes de terre** en quatre. Remplir une grande casserole d'**eau bouillante**, saler légèrement et porter à ébullition. Ajouter les quartiers de **pommes de terre** et cuire environ **15 min** jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Découper le **brocoli** en petits bouquets. Environ **8 min** avant la fin de la cuisson des **pommes de terre**, verser les bouquets de **brocoli** dans une passoire, suspendez-la au-dessus de la casserole et laissez cuire à la vapeur sous couvercle jusqu'à ce que les **bouquets** soient tendres. Au terme de la cuisson des **pommes de terre**, réserver la passoire avec les **légumes** et égoutter les **pommes de terre**.



4 CUISSON DE LA SAUCE

Chauffer à nouveau dans la grande poêle, **1 cs [2 cs]** d'**huile*** à feu moyen, ajouter les lanières d'**oignon** et le romarin haché et faire revenir pendant **2 à 3 min**, puis déglacer avec le **bouillon de poulet*** préparé et laisser réduire env. **5 min**. Ajouter le **miel** et **1 cs [2 cs]** de **beurre***, puis **saler*** et **poivrer*** la **sauce**.



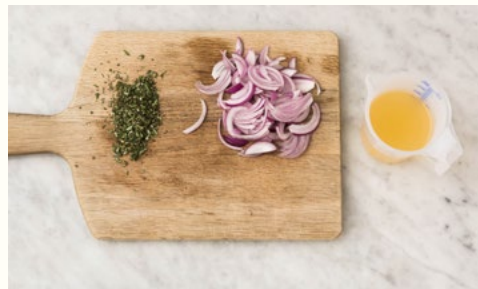
2 FAIRE CUIRE LES FILETS DE PORC

Saler* et **poivrer*** les **filets de porc**. Chauffer **½ cs [1 cs]** d'**huile*** dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir les **filets de porc** de chaque côté pendant **7 à 8 min** jusqu'à ce qu'ils soient légèrement rosés. Retirer ensuite de la poêle et garder au chaud.



5 PRÉPARER DE LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

Égoutter les **pommes de terre** dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter **100 ml [200 ml]** de **lait** et mélanger jusqu'à l'obtention d'une **purée** crémeuse, puis ajouter le **fromage à pâte dure râpé**.

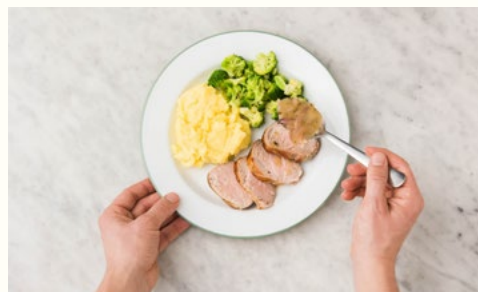


3 PRÉPARER LA SAUCE

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en fines tranches.

Retirer les **aiguilles** de **½[1] romarin** et hacher grossièrement.

Chauffer **250 ml [500 ml]** de **bouillon de poulet***.



6 DRESSER

Servir la **purée de pommes de terre** dans les assiettes. Disposer le **filet de porc** et le **brocoli** à côté. Verser dessus la **sauce romarin et miel** et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	500 g	1 x	1000 g
Brocoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Filets de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Branche de romarin ②	0,5 x	10 g	1 x	10 g
Miel	1 x	8 g	1 x	20 g
Lait ⑤ ⑥	0,5 x	250 ml	1 x	250 ml
Fromage à pâte dure râpé ② ⑤	1 x	40 g	2 x	40 g
Huile* pour l'étape 2		½ cs		1 cs
Bouillon de poulet* pour l'étape 3		250 ml		500 ml
Huile* pour l'étape 4		1 cs		2 cs
Beurre* ⑤ pour l'étape 4		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

② Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	353 kJ/84 kcal	2.293 kJ/548 kcal
Graisse	3 g	20 g
- dont acides gras saturés	1 g	6 g
Glucides	7 g	45 g
- dont sucre	1 g	7 g
Protéines	7 g	46 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

2) œuf ⑤) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Bon appétit !



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch