

Schweinefilet mit Honig-Senf-Gemüse

dazu cremige Porreesoße

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 629 kcal • Tag 5 kochen



Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Schweinefilet



Porree



körniger Senf



Kochsahne



Rinderbrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Blütenhonig



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

Los geht's

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

Basiszutaten

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE NL DK	2	3	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Porree NL BE	0,5**	1	1
körniger Senf 9)	8 g**	13 g**	17 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Blütenhonig	8 g	20 g	20 g

**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. 600 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	2634 kJ/629 kcal
Fett	5,12 g	30,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,70 g	10,25 g
Kohlenhydrate	8,09 g	48,71 g
– davon Zucker	2,75 g	16,57 g
Eiweiß	6,23 g	37,54 g
Salz	0,330 g	1,990 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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **DK:** Dänemark



Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotten schälen, längs vierteln und zu 4 – 5 cm langen Stiften schneiden.

Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln. Beides in eine große Schüssel geben und mit **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen. **Gemüse** in den Backofen geben und für ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** innen weich und außen leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Porree dünsten

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Porreeringe** in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Fleisch braten

Schweinefilets mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** einreiben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Für 4 Personen: schneide das **Fleisch** in 4 gleich große Stücke.

Eine große Pfanne auf hoher Stufe erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl*** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

Schweinefilets zum **Gemüse** in den Backofen legen und 8 – 10 Min. mitgaren bis zum gewünschten Garpunkt.

Tipp: Ein guter Garpunkt ist erreicht, wenn es innen leicht rosa ist.



Porreesoße zubereiten

Kochsahne, 50 g **Wasser***, **Rinderbrühe** und **Gewürzmischung** in den Mixtopf zugeben. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Porreesoße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Schweinefilets und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Porreesoße** 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>

