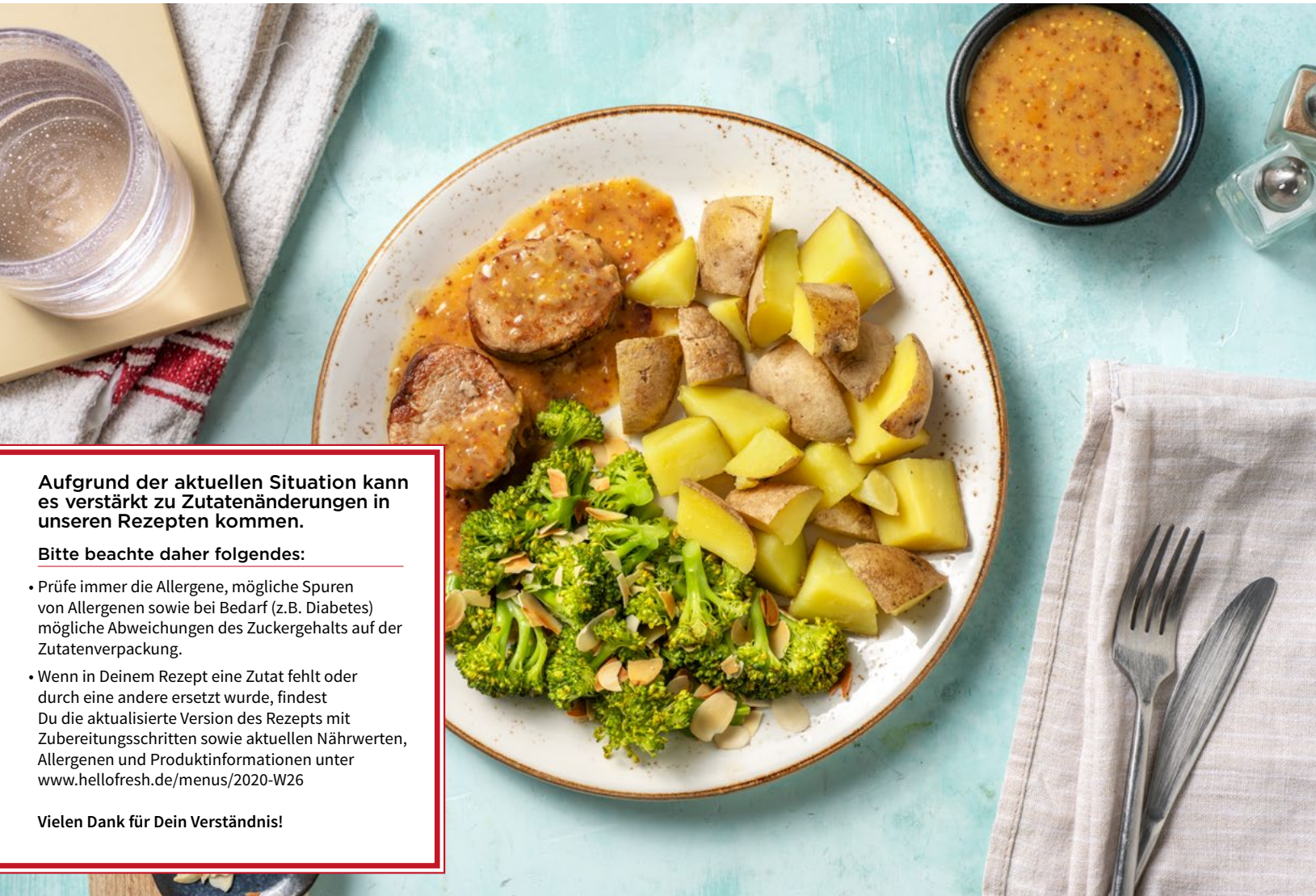




# GEBRATENES SCHWEINEFILET MIT MANDEL-BROKKOLI, Kartoffeln und Aprikosensoße

**-20%  
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien  
im Vergleich zu den  
anderen Rezepten



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W26](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W26)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Aprikosenchutney



Schalotte



körniger Senf



Hühnerbrühe



Brokkoli



Mandelblättchen



Butter

25 [25 | 30] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 hohes Rührgefäß**, **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



**1 ZU BEGINN**  
**Schalotte** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. 100 g [130 g | 180 g] **Wasser\***, **Hühnerbrühe**, **Senf** und **Aprikosenchutney** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4,5** vermischen. **Soßenmix** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

**Kartoffeln** nach Belieben geschält oder ungeschält in 2 – 3 cm große, mundgerechte Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.



**4 DAMPFGAREN**  
Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Brokkoliröschen** in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen die **Soße** kochen.



**2 VORGAREN**  
Eventuell überstehende **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Schweinefilets** in 4 [6 | 8] gleich große **Medaillons** schneiden, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit dem Rezept fortfahren.



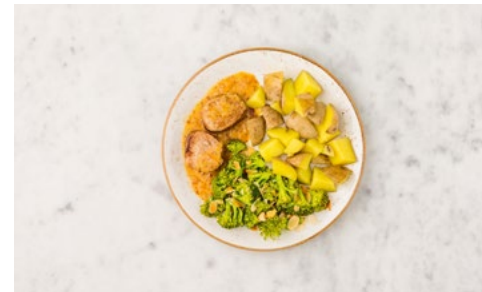
**5 SOSSE KOCHEN**  
Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und ohne Zugabe von Fett zerkleinerte **Schalotten** 3 Min. farblos anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit dem vorbereiteten **Soßenmix** ablöschen, **Butter** hinzufügen und alles zusammen 2 – 3 Min. kochen, bis die **Soße** ange dickt ist. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



**3 FLEISCH BRATEN**  
**Mandelblättchen** in einer großen Pfanne 2 – 3 Min. goldbraun rösten, bis diese fein duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Schweinemedaillons** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

**Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden oder brechen.



**6 ANRICHTEN**  
**Kartoffeln**, **Medaillons** und **Brokkoli** nebeneinander auf Tellern anrichten, **Soße** dazugeben und **Brokkoli** mit **Mandelblättchen** bestreuen.

**Guten Appetit!**

## 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Aprikosenchutney 4)	50 g	75 g	100 g
Schalotte DE	1	1	2
körniger Senf 4)	17 g	40 g	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Brokkoli NL   ES	250 g	500 g	500 g
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	20 g
Butter 5)	20 g	20 g	40 g
Wasser* für Schritt 1	100 g	130 g	180 g
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2.605 kJ/623 kcal
Fett	4,11 g	25,98 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	7,88 g
Kohlenhydrate	8,57 g	54,09 g
– davon Zucker	2,35 g	14,85 g
Eiweiß	6,46 g	40,82 g
Salz	0,315 g	1,989 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

4) Senf 5) Milch 6) Fische 7) Schalenfrüchte

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

### URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.