

Schweinemedallions in Sahnesoße

dazu in Basilikum geschwenkte Prinzessbohnen und Kartoffeln

Family unter 650 Kalorien High Protein Thermomix kocht • 588 kcal • Tag 5 kochen

13



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Prinzessbohnen



Basilikumpaste



mittelscharfer Senf



Kochsahne



Rinderbrühe



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

thermomix

🕒 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Kochsahne 7)	200 g	300 g	400 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
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. 560 g)
Brennwert	441 kJ/105 kcal	2461 kJ/588 kcal
Fett	5,15 g	28,73 g
– davon ges. Fettsäuren	2,21 g	12,34 g
Kohlenhydrate	7,56 g	42,21 g
– davon Zucker	1,49 g	8,34 g
Eiweiß	6,86 g	38,26 g
Salz	0,332 g	1,851 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!)



Gemüse vorbereiten

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** quer halbieren und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.



Soße kochen

Medaillons wieder in die Pfanne zur **Soße** geben und weitere 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Medaillons** in der Mitte nicht mehr rosa sind und die **Soße** leicht angegedickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Falls Du die Soße noch dicker haben möchtest, nimm die Medaillons aus der Soße und lasse sie für weitere ca. 2 Min. einkochen.



Dampfgaren

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen aus 75 ml [100 ml | 150 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Rinderbrühe** eine **Brühe** herstellen.

Erst 10 Min. vor dem Ende der Dampfgarzeit die **Medaillons** braten.



Gemüse vollenden

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Bohnen und **Kartoffeln** in eine große Schüssel geben und mit **Basilikumpaste** vermischen. **Gemüse** nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Medaillons braten

Schweinefilets in 4 [6 | 8] Stücke schneiden. **Medaillons** etwas flach drücken und **salzen*** und **pfeffern***. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Schweinemedallions** 1 – 2 Min. je Seite goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

Hitze der Pfanne reduzieren und Pfanne mit **Kochsahne** und **Rinderbrühe** ablöschen. **Senf** ebenfalls zugeben und **Soße** unter Rühren aufkochen lassen.



Anrichten

Medaillons mit **Soße** und **Gemüse** auf dem Teller 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>

