



Leichter kochen,
besser essen!



KW10 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf     2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Klassiker: Schweinefilet mit Champignonsoße und Röstzwiebel-Kartoffelstampf

Unser heutiges Gericht versetzt Dich zurück in Omas Zeiten! Selbstgemachter Kartoffelstampf mit Röstzwiebeln, grüne Bohnen und fein gebratene Medaillons mit Champignonsoße – da werden Kindheitserinnerungen wach. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Kartoffeln



Schweinefilet



Rosmarinzwieg



Zwiebel



Stangenbohnen



Champignons



Knoblauch



Schnittlauch



Sahne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln	600 g	1200 g
Schweinefilet	250 g	500 g
Rosmarinzweig	1	2
Zwiebel	1	2
Stangenbohnen	100 g	200 g
Champignons	150 g	300 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Schnittlauch	10 g	10 g
Sahne 7)	200 ml	400 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 10) Senf

Nährwerte pro Person

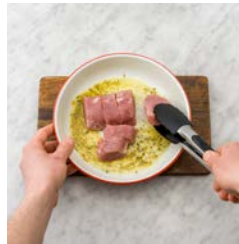
Kalorien: 854 kcal
Kohlenhydrate: 58 g
Fett: 47 g, Eiweiß: 44 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, (Oliven-)Öl, Senf 10), Pfeffer, Butter, Geflügelbrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

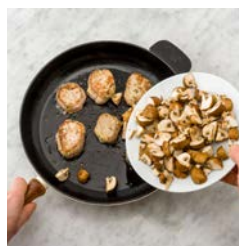
großer Topf, Küchenpapier, große Pfanne, kleiner Topf, Sieb, Kartoffelstampfer



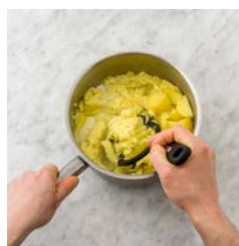
1 **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem großen Topf mit reichlich **Salzwasser** 10–20 Min. weich garen.



2 **Schweinefilet** mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 cm breite Medaillons schneiden. **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. In einer Schüssel 1½ EL **Olivenöl**, 1 TL **Senf**, **Rosmarin**, etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Medaillons** in der **Marinade** wenden und ca. 10 Min. darin ziehen lassen.



3 **Zwiebel** abziehen und klein schneiden. In einer großen Pfanne 1 TL **Öl** und 1 TL **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebel** darin unter mehrfachem Rühren 8–10 Min. goldbraun rösten.



4 **Stangenbohnen** und **Champignons** waschen und grob schneiden. **Knoblauch** abziehen und hacken. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. In einem kleinen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen und **Stangenbohnen** darin 6–8 Min. garen, in ein Sieb abgießen und in einer Schüssel mit ein wenig **Olivenöl** beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. 100 ml **Geflügelbrühe** zubereiten. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1 EL **Öl** bei starker Hitze erwärmen. **Schweinefilets** ca. 2 Min. auf jeder Seite anbraten, dann **Champignons** zufügen, 3–4 Min. weiterbraten. **Knoblauch** zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Dann mit der **Geflügelbrühe** und der Hälfte der **Sahne** ablöschen und 3–4 Min. einkochen lassen. Zum Schluss die Hälfte des **Schnittlauchs** unterrühren.

5 **Kartoffeln** abgießen und mit restlicher **Sahne**, ½ EL **Butter**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zu einem feinen Püree verarbeiten. Dann geröstete **Zwiebeln** unterheben.

6 **Schweinefilet** mit **Röstzwiebel-Kartoffelstampf** und **Stangenbohnen** auf Tellern verteilen. **Champignons-Soße** auf dem **Fleisch** verteilen, mit **Schnittlauch** bestreuen und genießen!