



Leichter kochen,
besser essen!



KW16
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Schweine-Medaillons in cremiger Porree-Soße mit gedünsteten Drillingen

Dieses Rezept beweist, dass man auch mit wenigen Zutaten wunderbar aromatische und köstliche Gerichte zaubern kann. Die cremige Porree-Soße verleiht den knusprigen Schweinefilet-Medaillons die perfekte Würze, die Drillinge sorgen für pikant-herzhafte Aromen. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 1



Schweinefilet



Porree



Kartoffeln (Drillinge)



Estragon



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinefilet	2	4
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Estragon	10 g	10 g
Porree	1	2
Crème fraîche 7)	75 g ⊕	150 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 502 kcal
 Kohlenhydrate: 44 g
 Fett: 20 g, Eiweiß: 37 g
 Ballaststoffe: 6 g

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

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Großer Topf (mit Deckel), kleiner Topf, große Pfanne (2, mit Deckel), Küchenpapier



1 Das **Schweinefilet** aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Raumtemperatur annehmen kann.



2 **Drillinge** waschen, halbieren und in einem großen Topf in reichlich **Salzwasser** 6 – 10 Min. bissfest garen. Anschließend das Wasser abgießen und die **Kartoffeln** im Topf warmhalten.

3 Währenddessen: In einem kleinen Topf 200 ml **Gemüsebrühe** vorbereiten. Blätter vom **Estragon** abzupfen und fein hacken. **Porree** putzen die dunkelgrünen Blätter entfernen, längs halbieren und **Porree** in dünne Streifen schneiden.



4 In einer großen Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erhitzen, **Porree** für 5 – 6 Min. abgedeckt darin weich dünsten. **Estragon** zugeben, mit **Gemüsebrühe** ablöschen und für ca. 5 Min. einkochen lassen. Hitze herunterstufen und **Crème fraîche** unterrühren. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und warmhalten.



5 **Schweinefilet** mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 cm breite **Medaillons** schneiden. Anschließend auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer zweiten großen Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erhitzen. **Schweine-Medaillons** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie rundum goldbraun sind.

6 **Drillinge** und **Schweine-Medaillons** auf Tellern verteilen, **Porree-Estragon-Crème-fraîche-Soße** darübergießen und genießen!