

# Schweinemedallions mit Honig-Karotten dazu Zwiebel-Rahmsauce und Kartoffeln

High Protein Family Thermomix kocht • 678 kcal • Tag 5 kochen

24



Schweinefilet



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Kochsahne



Schnittlauch



rote Zwiebel



Rinderbrühe



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Honig\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	600 g	800 g
Karotte <b>DE   FR   IT   ES   IL</b>	6	9	12
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 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. 810 g)
Brennwert	350 kJ/83 kcal	2838 kJ/678 kcal
Fett	3,18 g	25,80 g
– davon ges. Fettsäuren	1,21 g	9,84 g
Kohlenhydrate	8,59 g	69,73 g
– davon Zucker	3,59 g	29,17 g
Eiweiß	4,84 g	39,32 g
Salz	0,210 g	1,703 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)

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien  
**ES:** Spanien **IL:** Israel



## Gemüse vorgaren

**Kartoffeln** vierteln und in den Gareinsatz geben.

**Karotten** nach Belieben schälen, quer halbieren und danach in ca. 1 cm Stifte schneiden.

**Karottenstifte** in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben. Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Soße kochen

**Zwiebelstreifen** ohne weitere Fettzugabe in dieselbe Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen, **Rinderbrühe** zugeben und vermischen.

Hitze so weit reduzieren, dass die **Soße** nur noch ganz leicht köchelt. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken



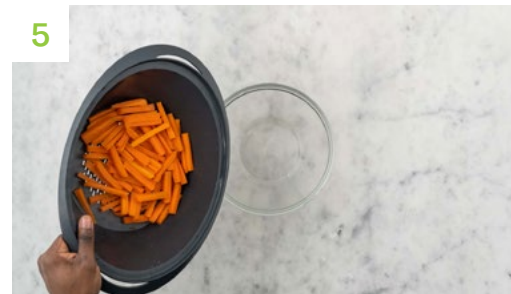
## Kleinigkeiten

**Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Schweinefilets** halbieren, sodass 2 **Medaillons** pro Person entstehen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Den Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen. Dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben.



## Karotten vollenden

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

**Karotten** in eine Schüssel geben.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** zugeben und vermengen. **Karotten** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen



## Schweinefilet zubereiten

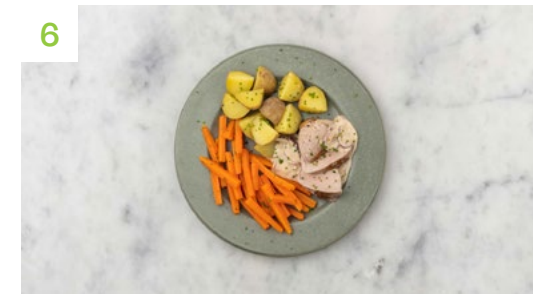
1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Fleisch** von jeder Seite 1 Min. darin scharf anbraten und danach auf den Varoma-Einlegeboden legen.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden einsetzen.

Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **11 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen die **Soße** kochen.



## Anrichten

**Kartoffeln** und **Honigkarotten** auf Teller verteilen. **Schweinemedallions** und **Soße** daneben anrichten. Alles mit **Schnittlauchröllchen** toppen 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>

