

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 DE FR IT ES IL | 6 | 9 | 12 |
| Kochsahne 7) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| rote Zwiebel DE | 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>

