

Schweinefilet im Speckmantel mit Balsamicosoße

dazu gerösteter Rosenkohl und glasierte Pekannüsse

Thermomix kocht • 918 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Schinkenspeck, geräuchert



mehlig. Kartoffeln



Rosenkohl



Knoblauchzehe



Rosmarin



Thymian



Kochsahne



Butter



mittelscharfer Senf



Balsamicoreme



Blütenhonig



Pekanuskerne



Rinderbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Schinkenspeck, geräuchert 10)	80 g	120 g	160 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Rosenkohl	450 g	750 g	900 g
Knoblauchzehe ES	2	2	3
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Balsamicoreme 13) 14)	12 g	24 g	24 g
Blütenhonig	20 g	20 g	40 g
Pekanuskerne 2) 26)	15 g	25 g	30 g
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. 750 g)
Brennwert	511 kJ/122 kcal	3841 kJ/918 kcal
Fett	6,9 g	51,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	19,4 g
Kohlenhydrate	7,8 g	58,9 g
– davon Zucker	2,8 g	20,8 g
Eiweiß	7,3 g	54,9 g
Salz	0,36 g	2,72 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: **2)** Schalenfrüchte **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **26)** Pecannüsse

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien



1 Dampfaren

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln schälen, in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und mit der Zubereitung fortfahren.



4 Soße kochen

2 EL [3 EL | 4 EL] **Sahne** abfüllen und für das **Püree** beiseitestellen.

Pfanne mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erneut erhitzen, **Rosmarin** und die Hälfte des **Knoblauchs** darin 1 – 2 Min. durchschwenken. Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Garflüssigkeit***, **Rinderbrühe** und restlicher **Sahne** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. **Knoblauch** und **Rosmarin** herausnehmen, **Balsamicoreme** unterrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen das **Püree** zubereiten.



2 Rosenkohl rösten

Einige Millimeter von den Strünken der **Rosenkohlröschen** abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. **Röschen** halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Thymianblättchen**, 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. Im Ofen 20 – 25 Min. rösten, bis die **Röschen** weich und etwas gebräunt sind.

1 [1 | 2] **Knoblauchzehe** für 10 Min. mit auf das Blech legen.

Währenddessen **Pekannüsse** grob hacken.

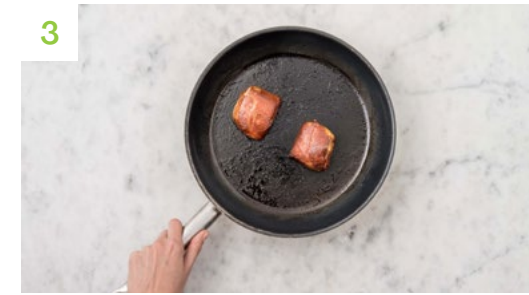
Nach dem Backen **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und abziehen.



5 Püree zubereiten

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kartoffeln** aus dem Gareinsatz, **Butter**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sahne**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Püree cremiger magst, gib einen Schluck **Garflüssigkeit*** dazu.



3 Filets braten

Schweinefilets mit der Hälfte [drei Viertel | allem] vom **Senf** einstreichen und mit je 1 – 2 **Speckscheiben** umwickeln.

5 Min. Ende der Kartoffel-Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. In der Pfanne **Schweinefilets** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 – 5 Min. braten, bis der **Schinken** knusprig und das **Fleisch** innen nur noch ganz leicht rosa ist. Danach aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Nach der Kartoffel-Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



6 Fertigstellen & anrichten

Am Ende der Garzeit des **Rosenkohls** gehackte **Pekannüsse** und **Honig** untermischen und weitere 2 – 4 Min. im Ofen rösten, bis der **Rosenkohl** glasiert ist.

Schweinefilets, **Rosenkohl** und **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen und mit der **Soße** 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>

