

# Schweinemedallions mit Honig-Karöttchen dazu Zwiebel-Rahmsauce und Ofenkartoffeln

unter 650 Kalorien | High Protein | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 638 kcal • Tag 5 kochen

35



Schweinefilet



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



rote Zwiebel



Schnittlauch



Kochsahne



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\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte <b>DE</b>	6	9	12
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 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. 780 g)
Brennwert	340 kJ/81 kcal	2670 kJ/638 kcal
Fett	3,4 g	26,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10,8 g
Kohlenhydrate	7,8 g	61,4 g
– davon Zucker	5,6 g	44,3 g
Eiweiß	4,9 g	38,3 g
Salz	0,15 g	1,2 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



## Kartoffeln schneiden

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

**Kartoffeln** halbieren oder vierteln. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Karotten** lassen), mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Soße kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Medaillons** auf jeder Schnittseite 1 – 2 Min. scharf anbraten. **Medaillons** aus der Pfanne nehmen und die Hitze reduzieren.

**Zwiebelstreifen** ohne weitere Fettzugabe in die Pfanne geben und 2 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit dem vorbereiteten **Sahnemix** ablöschen. Hitze so weit reduzieren, dass die **Soße** nur noch ganz leicht köchelt.



## Ofengemüse schneiden

**Karotten** quer halbieren und danach längs vierteln.

**Karottenstifte** in einer großen Schüssel mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** sowie **Pfeffer\*** und **Salz\*** vermengen. Dann auf das Backblech neben die **Kartoffelwedges** legen.

**Gemüse** im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. backen, bis es weich und leicht gebräunt ist.



## Medaillons garen

**Medaillons** zur **Soße** geben und alles 6 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist. **Fleisch** zwischendurch einmal wenden.

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du das Fleisch lieber durchgebraten magst, gib noch ein paar Esslöffel Wasser zur Soße und lass' diese mit den Medaillons nochmal 2 Min. länger kochen.



## Für das Fleisch

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

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und **Rinderbrühe** vermischen.

**Schweinefilets** halbieren, sodass 2 **Medaillons** pro Person entstehen.



## Anrichten

**Kartoffelspalten** und **Honigkarotten** auf Teller verteilen. **Schweinemedallions** mit **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>

