

Bio-Schweinefilet im Speckmantel mit Balsamicosoße

dazu gerösteter Rosenkohl und glasierte Pekannüsse

Thermomix kocht • 987 kcal • Tag 5 kochen



Bio Schweinefilet



Bacon (Scheiben)



mehlig. Kartoffeln



Rosenkohl



Knoblauchzehe



Rosmarin



Thymian



Kochsahne



Butter



mittelscharfer Senf



Balsamicocreme



Blütenhonig



Pekanuskerne



Rinderbrühe



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
Bio Schweinefilet	250 g	375 g	375 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 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	225 g**	300 g
Butter 7	20 g	30 g	40 g
mittelscharfer Senf 9	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Balsamicoreme 14	12 g	24 g	24 g
Blütenhonig	20 g	20 g	40 g
Pekannuskerne 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. 760 g)
Brennwert	542 kJ/130 kcal	4129 kJ/987 kcal
Fett	7,4 g	56,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	22,1 g
Kohlenhydrate	8,5 g	64,9 g
– davon Zucker	2,8 g	21 g
Eiweiß	7 g	53,2 g
Salz	0,33 g	2,5 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **26**) Pekannüsse

(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.

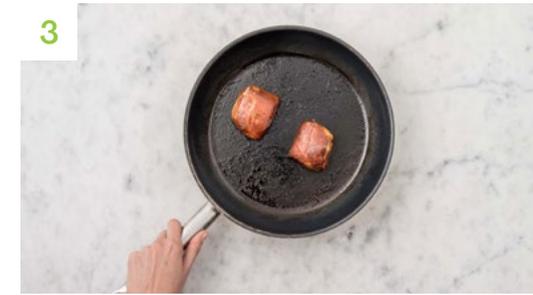
Nach dem Backen **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und abziehen.



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.

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

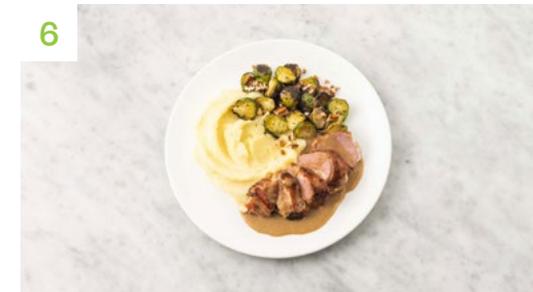


3 Filets braten

Schweinefilets mit der Hälfte [drei Viertel | allem] vom **Senf** einstreichen und mit je 1 – 2 **Baconscheiben** 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 **Bacon** 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 – 3 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>

