

# Schweinefilet mit Pistazienkruste

## Maronen-Kartoffelstampf, Speckbohnen und Wildpreiselbeersöße

Thermomix kocht • 1366 kcal • Tag 5 kochen



Pistazien



Petersilie glatt



Thymian



Semmelbrösel



Zwiebel



Wildpreiselbeermarmelade



Hühnerbrühe



Maisstärke



mehlig. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Prinzessbohnen



Bacon (gewürfelt)



Maronen, gegart



Schweinefilet



- 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\*, Balsamicoessig\*, Milch\*, Pfeffer\*, Butter\*, Olivenöl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pistazien <b>28</b> )	20 g	30 g	40 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	20 g	20 g
Semmelbrösel <b>15</b> )	25 g	37,5 g**	50 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	5 g	7,5 g**	10 g
Prinzessbohnen	150 g	225 g**	300 g
Bacon (gewürfelt)	80 g	100 g	160 g
Maronen, gegart <b>2</b> )	100 g	150 g**	200 g
Schweinefilet	600 g	900 g	1200 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. 930 g)
Brennwert	616 kJ/147 kcal	5715 kJ/1366 kcal
Fett	7,5 g	69,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	13,9 g
Kohlenhydrate	10,4 g	96,1 g
– davon Zucker	3 g	27,6 g
Eiweiß	9,4 g	87 g
Salz	0,45 g	4,15 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 10) Sellerie 15) Weizen 28) Pistazien

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland



## Für die Pistazienkruste

Heize den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze (130 °C Umluft) vor.

Blätter vom **Thymian** abstreifen.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

**Tipp:** Halte dabei etwas Petersilie als Garnitur zurück.

**Kräuter** und **Pistazien** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Semmelbrösel**, 50 g [75 g | 100 g]

**Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Für die Soße

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

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebelstreifen** darin 3 – 6 Min. anschwitzen.

**Topfinhalt** mit **Wildpreiselbeermarmelade** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen.

**Hühnerbrühe** und 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** hinzugeben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

**Maisstärke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** vermengen, in den Topf mit der **Soße** geben und 2 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dampfgaren

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben.

Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden und **Bohnen** auf den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Für die Bohnen & den Stampf

Varoma abnehmen und Mixtopf leeren.

In der Pfanne aus Schritt 3 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Bohnen** und **Baconstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis der **Bacon** knusprig ist.

**Maronen** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kartoffeln**, „Hello Muskat“ 100 g [150 g | 200 g] **Milch\***, 10 g [15 g | 20 g] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** pürieren.

**Tipp:** Wenn Du Dein Stampf feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



## Schweinefilet anbraten

**Schweinefilet** rundum **salzen\***

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schweinefilet** darin 4 – 8 Min. rundum anbraten, bis überall eine braune **Kruste** entsteht. Aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

**Pistazienkruste** auf der Oberseite des **Schweinefilets** verteilen und fest andrücken. **Schweinefilet** im Ofen für 25 – 30 Min. garen, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist. Auf die Grillfunktion umstellen und weitere 2 – 5 Min. grillen, bis die **Kruste** knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und für mindestens 5 Min. ruhen lassen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Schweinefilet** nach Belieben in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und mit der **Soße** toppen.

**Kartoffel-Maronen-Stampf** und **Speckbohnen** daneben anrichten und mit der restlichen **Petersilie** garnieren.

**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>

