

Schweinefilet mit Linsen-Spinat-Gemüse

dazu Senfsoße und Kartoffeln

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 644 kcal • Tag 3 kochen



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



braune Linsen



Babypinac



Knoblauchzehe



Zwiebel



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Hühnerbrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- 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

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 710 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2696 kJ/644 kcal
Fett	3,1 g	22,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,4 g
Kohlenhydrate	7,7 g	54,8 g
– davon Zucker	1,1 g	8,1 g
Eiweiß	6,3 g	44,6 g
Salz	0,4 g	2,81 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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



1 Dünsten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Linsen** durch den Varoma-Behälter abgießen. **Knoblauch-Zwiebel-Mix** zu den **Linsen** in den Varoma-Behälter umfüllen und vermischen.



2 Vorgaren

Linsen salzen* und **pfeffern*** und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben. Varoma verschließen.

Kartoffeln je nach Größe vierteln oder achteln und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen das **Fleisch** vorbereiten.



3 Fleisch anbraten

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen, **Schweinefilets** darin ca. 2 Min. rundherum scharf anbraten und auf den Varoma-Einlegeboden legen.



4 Soße kochen

Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen Pfanne auf mittlerer Stufe erneut erhitzen und mit **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Hühnerbrühe** und **Senf** zugeben und verrühren.



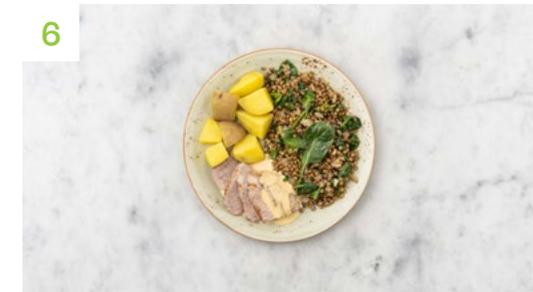
5 Fertigstellen

Soße unter Rühren ca. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen **Babyspinat** in eine große Schüssel geben.

Nach der Dampfzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Linsen zum **Spinat** in die große Schüssel geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schweinefilets in Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen. **Kartoffeln**, **Linsengemüse** und **Soße** dazu anrichten 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>

