

Schweinefilet mit süßem Senf-Gemüse

dazu cremige Porreesoße

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 632 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Karotte



Porree



Kochsahne



körniger Senf



Rinderbrühe



vorw. festk. Kartoffeln



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

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Honig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Porree DE NL ES	0,5**	1	1
Kochsahne 7	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf 9	8,5 g**	12,75 g**	17 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 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. 600 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	2646 kJ/632 kcal
Fett	4,8 g	28,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	10,3 g
Kohlenhydrate	8 g	47,6 g
– davon Zucker	5,3 g	31,6 g
Eiweiß	6,3 g	37,7 g
Salz	0,25 g	1,52 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



1 Gemüse vorbereiten

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

Karotten schälen, längs vierteln und zu 4 – 5 cm Stiften schneiden.

Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln.

Beides in eine große Schüssel geben und mit der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



2 Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen.

Gemüse in den Backofen geben und für ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** innen weich und außen leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

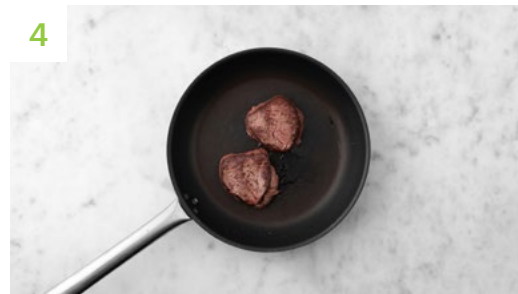


3 Porree dünsten

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm Ringe schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Porreeringe** in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Fleisch braten

Schweinefilets mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** einreiben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Filets** ohne zusätzliches **Öl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

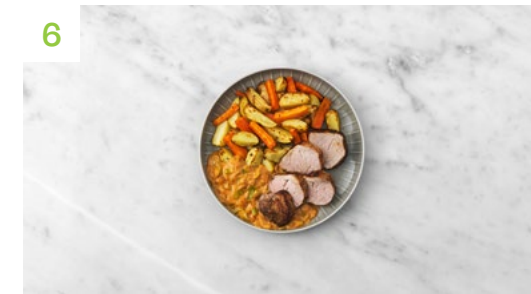
Schweinefilets aus der Pfanne nehmen, in den letzten 8 – 10 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech legen und fertig garen, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.



5 Porreesoße zubereiten

Kochsahne, 50 g **Wasser***, **Rinderbrühe** und „**Hello Paprika**“ in den Mixtopf zugeben. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Porreesoße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schweinefilets und **Gemüse** auf Teller verteilen, **Porreesoße** 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>

