

Saftiges Schweinefilet mit Senfrahm dazu Karotten und Rosmarinkartoffeln

Family High Protein Thermomix kocht • 768 kcal • Tag 5 kochen

14



Schweinefilet



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Petersilie glatt



Rosmarin



Kochsahne



süßer Senf



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml
Hühnerbrühe	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. 750 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	3213 kJ/768 kcal
Fett	4,2 g	31,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10,6 g
Kohlenhydrate	9,2 g	69,2 g
– davon Zucker	2,8 g	21,5 g
Eiweiß	5,2 g	39,6 g
Salz	0,18 g	1,39 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel



1 Kartoffeln vorbereiten

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

Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Rosmarinnadeln** vermengen.

Kartoffeln 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



4 Für das Schweinefilet

Fleisch 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 und für die letzten 10 Min. der Kartoffel-Garzeit mit auf das Backblech geben und backen, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist.



2 Varoma vorbereiten

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Karotten schälen, schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.



5 Für die Soße

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Kochsahne, 50 g **Garflüssigkeit***, **Bratfett** vom **Fleisch**, **Hühnerbrühe** und **Senf** in den Mixtopf geben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** kochen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Dampfzugen

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



6 Anrichten

Schweinefilets aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen.

Kartoffelspalten und **Karotten** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen 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>

