



DEFTIGES SCHWEINEFILET MIT PESTO, dazu Kartoffeln und gebratene Zucchinischeiben

FAMILY
HIGHLIGHT



Schweinefilets



Hartkäse ital. Art



Gewürz
„HelloMediterraneo“



Pinienkerne



Zucchini



Kartoffeln



Basilikum

Mahl Zeit zum
Rumspinnen!



Kennst Du schon Pesto? In dieser italienischen Spezialität werden verschiedene Kräuter, Nüsse und Öl zu einer cremig-festen Paste vermischt, die richtig lecker schmeckt. Es gibt superviele Sorten Pesto, weil es so viele Zutaten gibt, die kombiniert miteinander so lecker sind. Welche Zutaten isst Du am allerliebsten zusammen und würdest daraus am liebsten ein Pesto machen? Zählt am Tisch gemeinsam auf.



30 [35 | 35] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

1 Tag 1 - 2 kochen

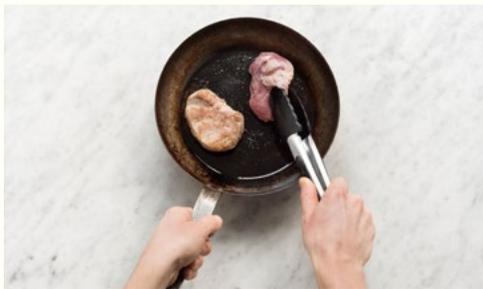
thermomix



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Pesto selbst zubereiten geht mit dem Thermomix kinderleicht. Probiere es aus.

Falls Ihr Eure Kinder gerade an neue Geschmäcker gewöhnt oder das tun möchtet, könnt Ihr intensive und neue Zutaten wie das **Pesto** auch separat reichen. So kann jeder mal kosten und für sich entscheiden, was er/sie auf dem Teller haben möchte.



3 FLEISCH ANBRATEN

In einer zweiten kleinen Schüssel **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** mit **Öl** verrühren. **Schweinefilets** etwas flacher drücken und mit dem **Gewürzöl** bestreichen. 8 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit die große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Schweinefilets** auf beiden Seiten je 2 – 3 Min. scharf anbraten. Dann **Schweinefilets** [jeweils 2] in einen hitzebeständigen Gefrierbeutel geben. Beutel umklappen und in den Varoma-Einlegeboden legen.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Heizt den **Backofen** auf **190 °C** Ober-/Unterhitze (**170 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 hitzebeständigen Gefrierbeutel**.



1 PESTO HERSTELLEN

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, bis sie duften. **Basilikumblätter** abzupfen, **Basilikumstiele** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, **Hartkäse** halbieren. Alles mit **Pinienkernen**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Olivenöl*** und **Wasser*** zugeben, **15 Sek./Stufe 4** und ein **Pesto** herstellen. In eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren kaltstellen.



4 FLEISCH & ZUCCHINI

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen. Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden, dann in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in der noch heißen Pfanne anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 DRILLINGE VORGAREN

Wasser* in den Mixtopf geben. **Drillinge** mit Schale längs halbieren und in den Gareinsatz geben. Gareinsatz einhängen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen das **Fleisch** anbraten.



5 GLEICH FERTIG

Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und **Fleischpäckchen** herausnehmen. Päckchen vorsichtig aufklappen, **Schweinefilets** auf Teller verteilen und **Fleischsaft** zu den **Zucchinischeiben** in die Pfanne gießen. Alles gut vermischen. **Drillingshälften** und **Zucchini Gemüse** zu den **Schweinefilets** auf den Tellern anrichten, mit ein wenig **Pesto** beträufeln und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge) DE	400 g	600 g	800 g
Zucchini ES NL	2	3	4
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	1 g	2 g	2 g
Olivenöl* für Schritt 1	20 g	30 g	40 g
Wasser* für Schritt 1	30 g	45 g	60 g
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

- * Gut, im Haus zu haben.
- 🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix* anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2192 kJ/524 kcal
Fett	4 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	6 g	38 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	7 g	44 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at