



# GEBRATENE SCHWEINEMEDAILLONS

mit Kürbisgemüse aus dem Ofen

SPECIAL



Schweinefilets



Hokkaido-Kürbis



rote Zwiebel



Kartoffeln (Drillinge)



Kochsahne



Rinderbrühe



Schnittlauch

25 [25 | 30] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 5 kochen

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Untehitze (**200 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



## 1 KÜRBIS & KARTOFFELN BACKEN

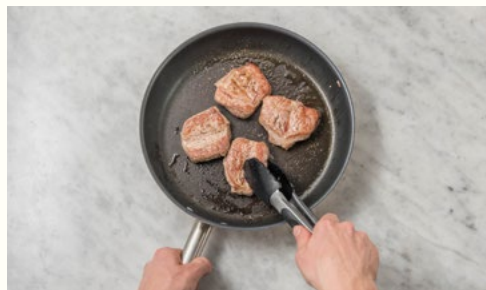
**Kürbis** vierteln, Kerne herauskratzen und **Kürbisviertel** längs in 1 – 1,5 cm dicke Streifen schneiden. **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln. **Kürbisstreifen** und **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Gemüse** für ca. 25 Min. backen, bis es weich ist und die Oberflächen leicht gebräunt sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 SCHNEIDEN & MISCHEN

**Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. 200 g [300 g | 400 g] **Kochsahne**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\*** und mitgelieferte **Rinderbrühe** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** mischen.



## 3 FLEISCH ANBRATEN

**Schweinefilets** quer halbieren, sodass **2 Medallions** pro Person entstehen, und **Fleisch salzen\*** und **pfeffern\***. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Medallions** auf jeder Schnittseite 1 – 2 Min. scharf anbraten. **Medallions** aus der Pfanne nehmen und Hitze reduzieren.



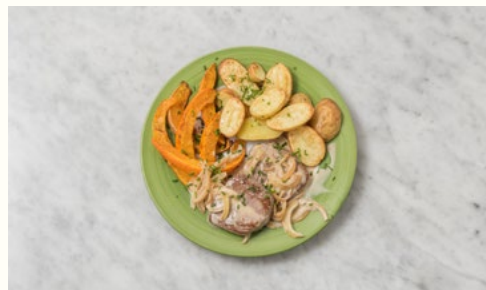
## 4 BRATEN & ABLÖSCHEN

**Zwiebelstreifen** in die Pfanne geben und 2 Min. anschwitzen. Pfanneninhalt mit dem vorbereiteten **Sahnemix** aus dem Mixtopf ablöschen. Hitze soweit reduzieren, dass die **Soße** nur noch ganz leicht köchelt.



## 5 GLEICH FERTIG

**Medallions** zur **Soße** in die Pfanne geben und alles 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen medium rosa ist. **Fleisch** zwischendurch einmal wenden.  
**★ TIPP:** Wenn Du das **Fleisch** durchgebraten magst, gib noch ein paar Esslöffel **Wasser** zur **Soße** und lass sie mit den **Medallions** noch 2 Min. länger kochen.



## 6 ANRICHTEN

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Ofengemüse** auf Teller verteilen. **Schweinemedallions** mit **Soße** daneben anrichten. Alles mit **Schnittlauchröllchen** toppen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

|                         | 2P             | 3P       | 4P      |
|-------------------------|----------------|----------|---------|
| Kürbis (Hokkaido) DE    | 400 g          | 600 g    | 800 g   |
| Kartoffeln (Drillinge)  | 300 g          | 400 g    | 600 g   |
| rote Zwiebel DE         | 1              | 1        | 2       |
| Schweinefilets          | 250 g          | 375 g    | 500 g   |
| Kochsahne 5)            | 200 ml         | 300ml    | 400 ml  |
| Rinderbrühe             | 4 g            | 6 g      | 8 g     |
| Schnittlauch            | 10 g           | 10 g     | 10 g    |
| Öl* für Schritt 1 und 3 | je 1 EL        | je 1½ EL | je 2 EL |
| Wasser* für Schritt 2   | 50 g           | 75 g     | 100 g   |
| 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.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.) | 100 g          | PORTION (ca. 650 g) |
|--|----------------|---------------------|
| Brennwert  | 386 kJ/92 kcal | 2.446 kJ/585 kcal   |
| Fett   | 5 g            | 30 g                |
| – davon ges. Fettsäuren  | 2 g            | 13 g                |
| Kohlenhydrate  | 7 g            | 42 g                |
| – davon Zucker   | 2 g            | 15 g                |
| Eiweiß   | 6 g            | 35 g                |
| Salz   | 1 g            | 1 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

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

**Guten Appetit!**