



GEBRATENE SCHWEINEMEDAILLONS

mit Karotten aus dem Ofen

Die wöchentliche Empfehlung
von Ruth Moschner



RUTHS
Tipp



Schweinefilet



Karotte



rote Zwiebel



Kartoffeln (Drillinge)



Kochsahne



Honig



Rinderbrühe



Schnittlauch

Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W16

Vielen Dank für Dein Verständnis!

30 [30 | 35] Min. 45 [45 | 50] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- 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 FÜR DIE KARTOFFELN

Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine große Schüssel geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mischen und flach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Karotten** lassen).



2 KAROTTEN ZUBEREITEN

Karotten quer halbieren und danach längs vierteln. **Karottenstreifen** in die große Schüssel geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer** würzen und vermischen. **Karottenstreifen** auf das Backblech neben die **Kartoffeln** legen. **Gemüse** im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



3 FÜR DIE SOSSE

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.

Schweinefilets so schneiden, dass **2 Medaillons** pro Person entstehen.



4 BRATEN & ABLÖSCHEN

Fleisch salzen* und **pfeffern***. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Medaillons** auf jeder Schnittseite 1 – 2 Min. scharf anbraten. **Medaillons** aus der Pfanne nehmen und Hitze reduzieren.

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



5 GLEICH FERTIG

Medaillons 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 Dein Fleisch lieber durchgebraten magst, gib noch ein paar Esslöffel Wasser zur **Soße** und lass diese mit den **Medaillons** noch 2 Min. länger kochen.



6 ANRICHTEN

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Ofengemüse** auf Tellern verteilen. **Schweinemedallions** und **Soße** dazu anrichten. Alles mit **Schnittlauchröllchen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel NL	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	300 g	400 g	600 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Honig	20 g	28 g	40 g
Karotte NL	4	6	8
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	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	410 kJ/98 kcal	2.636 kJ/630 kcal
Fett	4,57 g	29,40 g
– davon ges. Fettsäuren	1,84 g	11,84 g
Kohlenhydrate	8,30 g	53,34 g
– davon Zucker	4,26 g	27,42 g
Eiweiß	5,72 g	36,75 g
Salz	0,140 g	0,903 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

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 16 | 2

