



HONIG-SENF-SCHWEINEFILET,

dazu Kartoffelstampf und Gemüsesticks



HELLO HONIG

Honig hat seinen Namen tatsächlich von seiner Farbe! Das indogermanische Wort, von dem unser „Honig“ abstammt, bedeutet so viel wie „Der goldfarbene“.



Schweinefilet



körniger Senf



Vollmilch



Blütenhonig



lila Karotte



Zucchini



Kartoffeln



Petersilie

20 [25|25] Min.

35 [40|45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 5 kochen

Dein Genussmoment für heute? Mit unserem würzigen Schweinefilet in lecker-würziger Honig-Senf-Marinade kannst Du es Dir ganz einfach gut gehen lassen! Dein Thermomix® erledigt bis auf das Anbraten des Fleisches alles für Dich. So gelingt Dir ganz einfach ein saftiger und **proteinreicher** Hingucker. Für winterliche Farbakzente auf Deinem Teller sorgen gedämpfte Karotten und Zucchini.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mir **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Kartoffeln schälen, in 1 – 2 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben. **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. **Zucchini** ebenfalls in 5 cm lange Stifte schneiden. **Gemüse** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Zuerst **Karottenstifte** in den Varoma-Behälter geben und dann **Zucchini**stifte, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen.



4 SOSSE KOCHEN

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides kurz beiseitestellen. Pfanne erneut erwärmen, **Garflüssigkeit*** (siehe Zutatenliste) und **Gemüsebrühpaste*** zugeben, aufkochen lassen und ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas reduziert ist. Zum Schluss **Butter*** und zerkleinerte **Petersilie** unterrühren. In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



2 DAMPFGAREN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Wasser*** (siehe Zutatenliste) in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



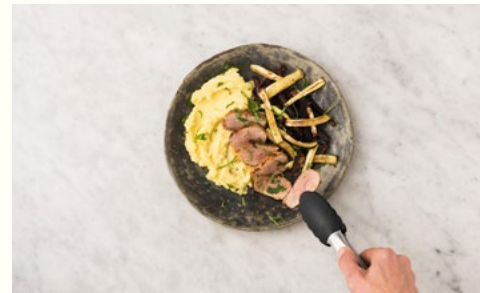
5 STAMPF ZUBEREITEN

Mixtopf leeren. **Vollmilch** in den Mixtopf geben und **2 Min./70°C/Stufe 1** erhitzen. **Kartoffeln** aus dem Gareinsatz, **Butter*** und nach Geschmack **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** pürieren.



3 SCHWEINEFILET ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Blütenhonig** und **körnigem Senf** verrühren. Kräftig mit **Pfeffer*** würzen und **Schweinefilets** darin marinieren. Erst 8 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit in einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Schweinefilets** je Seite 4 – 5 Min. anbraten. Danach **Filets** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



6 ANRICHTEN

Schweinefilets in Scheiben schneiden, zusammen mit **Karotten-** und **Zucchini**stiften, **Kartoffelstampf** und **Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
lila Karotte NL	2	3	4
Zucchini BE ES	1	1 (groß)	2
Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Petersilie	10 g	10 g	20 g
Vollmilch 5)	125 ml ☉	200 ml ☉	250 ml
Blütenhonig	28 g	28 g	56 g
körniger Senf 4)	17 g	40 g	40 g
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Wasser*		450 g	
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Garflüssigkeit*	100 ml	150 ml	200 ml
Gemüsebrühpaste*	1 TL	1½ TL	2 TL
Butter* 5)	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 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. 700 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2853 kJ/682 kcal
Fett	4 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	9 g	64 g
- davon Zucker	4 g	32 g
Eiweiß	6 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, 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) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!