



# Hopps' Hausmannskost: Schweinefilet mit Knöpfle dazu geschmorte Apfelspalten und Salat

High Protein Family 35 – 45 Minuten • 681 kcal • Tag 3 kochen

3



- Schweinefilet
- frische Knöpfle
- Zwiebel
- Balsamicoecreme
- Rinderbrühe
- Pflücksalat
- mittelscharfer Senf
- Apfel
- Petersilie glatt
- Thymian
- Maisstärke

Disney+ Die brandneue Serie ab November nur auf Disney+ streamen

Disney ZOOMANIA+



(C) 2022 Disney Abonnement erforderlich, Ab 18.

Natürlicher Geschmack - Ohne künstliche Farbstoffe - Ohne künstliche Aromen - Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben Butter\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Honig\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Pfanne mit Deckel,  
1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
frische Knöpfe <b>8</b>   <b>15</b>	400 g	600 g	800 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1,5**	2
Balsamicoreme <b>14</b>	12 g	18 g**	24 g
Rinderbrühe	6 g	10 g	12 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Apfel <b>NL</b>	1	1,5**	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Butter*, Öl*, Wasser*, Honig*	Angaben im Text		
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. 660 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2851 kJ/681 kcal
Fett	3,10 g	20,51 g
– davon ges. Fettsäuren	0,82 g	5,42 g
Kohlenhydrate	12,36 g	81,89 g
– davon Zucker	2,78 g	18,44 g
Eiweiß	6,21 g	41,17 g
Salz	0,512 g	3,394 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:** **8** Eier **9** Senf **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland

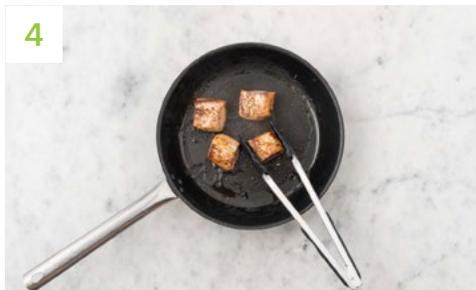


## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren, abziehen und **Zwiebelhälften** in dünne Streifen schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Apfel** vierteln, nach Belieben schälen, Kerngehäuse entfernen und jedes Viertel in 3 Spalten schneiden.



## Währenddessen

**Schweinefilets** halbieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Apfelspalten** in die Pfanne geben und ca. 3 Min. unter Wenden anbraten, dann herausnehmen.

**Schweinefilets** in der Pfanne von jeder Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten. **Medaillons** herausnehmen und ein wenig ruhen lassen.



## Für den Salat

In einem hohen Rührgefäß 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser\***, **Balsamicoreme**, **Rinderbrühpulver** und **Maisstärke** glattrühren.

In einer großen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Beiseitestellen.



## Soße kochen

**Zwiebelstreifen** und einige **Thymianzweige** in die Pfanne aus Schritt 4 geben und ca. 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten Flüssigkeit und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** ablöschen.

**Filets** wieder hineingeben und die **Soße** 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.

**Thymian** herausnehmen, **Fleisch** auf dem Teller verteilen.

**Soße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Knöpfe braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Knöpfe** darin bei mittlerer Hitze 10 – 12 Min. anbraten, bis die **Knöpfe** etwas gebräunt sind.

**Petersilienblätter** untermischen und mit aufgelegtem Deckel warmhalten.



## Anrichten

**Knöpfe** zu den **Schweinefilets** auf die Teller geben.

**Apfelspalten** und **Soße** auf den **Filets** verteilen.

**Pflücksalat** unter das **Dressing** heben und mit den **Schweinefilets** und **Knöpfe** 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>

